

## EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

<b>Megnevezés:</b> (esemény, fegyvernem, stb)	Felnőtt, junior, kadet női tör
<b>Időpont:</b>	2023.12.28-30.
<b>Helyszín:</b>	Budapest (NSI vívóterem)
<b>Érkezés:</b> (év, hónap, nap, óra)	2023. december 28-án, 15:30.
<b>Távozás:</b> (év, hónap, nap, óra)	2023. december 30-án, 18:30.

<b>Edzők, szakemberek</b>	
<b>Vezetőedző:</b>	Feczer Viktor
<b>Edző:</b>	Salamon Beatrix
<b>Edző:</b>	Beliczay Sándor
<b>Edző:</b>	Marco Goncalves
<b>Edző:</b>	Solti Antal
<b>Edző:</b>	Kreiss Gábor
<b>Edző:</b>	Kiss Tibor
<b>Fizikai felkészítő edző:</b>	Wejwár Dávid
<b>Sportszakmai munkatársak</b>	
<b>Orvos:</b>	
<b>Gyúró:</b>	Schöck Vilmos
<b>Fegyvermester:</b>	

**VERSENYZŐK**

Név
1. Kondricz Kata (BHSE)
2. Pásztor Flóra (Törekvés SE)
3. Lupkovics Dóra (BHSE)
4. Kreiss Fanni (Törekvés SE)
5. Mohamed Aida (UTE)
6. Pöltz Anna (Ludovika SE)
7. Mesteri Viktória (Törekvés SE)
8. Nekifor Erika (Törekvés SE)
9. Tölgyesi Zsófia Réka (FTC)
10. Wolf Eszter (BHSE)
11. Polonyi Petra Dóra (Ludovika SE)
12. Kollár Anna (Törekvés SE)
13. Papp Jázmin (Csomorkány)
14. Kalocsai Luca (Ludovika SE)
15. Kovács Réka (BHSE)
16. Badár Szonja Nikoletta (Halászteleki BSE)
17. Marosi Gréta (Törekvés SE)
18. Szurmai Laura (Törekvés SE)
19. Kovácsi Sára (Törekvés SE)
20. Bartus Claudia (Halásztelki BSE)
21. Simon Borbála (ZVE)
22. Lajcsik Róza (Szombathely)
23. Gyapjas Hanna (Csomorkány)
24. Szeverényi Sára (Törekvés SE)
25. Márkus Boglárka (FTC)
26. Haroni Agapi (Ludovika SE)

**Létesítmény használat:**

Létesítmény (terem,uszoda,szauna)	Időpont (nap,óra,perc)
Vívóterem	15:30-18:30 <b>(28-án)</b> 08:30-12:30/15:30-18:30 <b>(29-én)</b> 08:30-12:30 <b>(30-án)</b>
Kondicionáló terem	-
Uszoda	-

**SZOBABEOSZTÁS**

	<b>1 ágyas szobák</b>	<b>2 ágyas szobák</b>
<b>1.</b>	-	
<b>2.</b>	-	
<b>3.</b>	-	
<b>4.</b>	-	
<b>5.</b>	-	
<b>6.</b>	-	
<b>7.</b>	-	
<b>8.</b>	-	
<b>9.</b>	-	
<b>10.</b>	-	

## SZAKMAI TERV

### Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

A Budapesten: 2023. december 28-30. között megrendezésre kerülő edzőtábor: a párizsi felnőtt-, az udinei junior világkupára, valamint a poznanai Európa-körversenyre történő felkészülés része. Résztvevők ld.: fentebb. Az edzések alakulása ld.: lentebb. Lábmunka, konvencionális feladatok, valamint szituációk (egyéni, csapat) gyakorlása a fő irányvonal, de emellett Wejwár Dávid kondicionáló edző vezetésével: gyorsító, stabilizáló feladatokat is elvégeznek; valamint Mestereikkel iskoláznak.

### Edzőtábor órarendje:

Időpont	1. nap	2. nap	3. nap
REGGELI	-	-	-
DÉLELŐTTI edzés	-	09:30-12:30	09:30-12:30
EBÉD	-	13:00-	13:00-
DÉLUTÁNI edzés	15:30-18:30	15:30-18:30	-
VACSORA	-	-	-