

EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

Megnevezés: (esemény, fegyvernem, stb)	Felnőtt, junior, kadet női tőr
Időpont:	2024.03.25-28.
Helyszín:	Mátraháza
Érkezés: (év, hónap, nap, óra)	2024. március 25-én, 08:30.
Távozás: (év, hónap, nap, óra)	2024. március 28-án, a délutáni edzés után.

Edzők, szakemberek	
Vezetőedző:	Feczer Viktor
Edző:	Salamon Beatrix
Edző:	Beliczay Sándor
Edző:	Szalai Szonja
Edző:	Fekete Gábor
Edző:	Kiss Tibor
Edző:	
Fizikai felkészítő edző:	<i>Wejwár Dávid (szoba: -)</i>
Sportszakmai munkatársak	
Orvos:	
Gyúró:	<i>Schöck Vilmos (szoba: férfi tőr)</i>
Fegyvermester:	<i>Iván Miklós (szoba: férfi tőr)</i>

VERSENYZŐK

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

Létesítmény használat:

Létesítmény (terem,uszoda,szauna)	Időpont (nap,óra,perc)
Vívóterem	08:30-12:30/15:00-19:00
Kondicionáló terem	hétfő, szerda: 09:30-10:30
Uszoda	-
Jeges dézsza	12:15-13:00/18:00-18:30

SZOBABEOSZTÁS

	1 ágyas szobák	2 ágyas szobák
1.	<i>1 darab</i>	<i>15 darab</i>
2.	-	
3.	-	
4.	-	
5.	-	
6.	-	
7.	-	
8.	-	
9.	-	
10.	-	

SZAKMAI TERV

Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

A Mátraházán: 2024. március 25-28. között megrendezésre kerülő edzőtábor: a georgiai felnőtt világkupára, valamint a riadhi kadet-junior világbajnokságra 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 irányításával: gyorsító, stabilizáló feladatokat is elvégeznek; valamint Mestereikkel iskoláznak.

Edzőtábor órarendje:

Időpont	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
REGGELI	-	08:00-	08:00-	08:00-
DÉLELŐTTI edzés	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30
EBÉD	13:00-	13:00-	13:00-	13:00-
DÉLUTÁNI edzés	16:00-18:00	16:00-18:00	-	16:00-18:00
VACSORA	18:30-	18:30-	18:30-	18:30-
Videó elemzés	19:30-20:30	19:30-20:30	-	-