

EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

Megnevezés: (esemény, fegyvernem, stb)	2. VB és Universiade felkészítő edzőtábor Női párbajtőr válogatott
Időpont:	2025.07.07-11.
Helyszín:	NEKA - Balatonboglár
Érkezés: (év, hónap, nap, óra)	2025.07.07. 09:00
Távozás: (év, hónap, nap, óra)	2025.07.11. 14:00

Edzők, szakemberek	
Vezetőedző:	Csobó Dominik
Edző:	László István
Edző:	
Edző:	
Edző:	
Fizikai felkészítő edző:	
Sportszakmai munkatársak	
Gyógytornász:	Szász Imola
Gyúró:	Klenyán Tamás
Fegyvermester:	

VERSENYZŐK

Név	Egyesület	Hazai ranglista h.	FIE ranglista h.
MUHARI Eszter	TSC	1	VB
NAGY Blanka	Debrecen	2	VB
DÉKÁNY Kinga	MTK	5	VB
GNÁM Tamara	TSC	7	VB
SALAMON Réka	TSC	3	Universiade
WIMMER Dorina	UTE	6	Universiade
KARDOS Edina	MTK	8	Universiade
BÜKI Lili	TSC	11	Universiade
KÁLMÁN Gyöngyvér	Honvéd	9	
BORSDOY Emma	MTK	9	
GACHÁLYI Gréta	Honvéd	12	
TURCSÁK Bianka	MTK	17	

Létesítmény használat:

Létesítmény (terem,uszoda,szauna)	Időpont (nap,óra,perc)
Vívóterem	Minden nap 09:00-19:00
Konditerem	K-Cs.: 10:00-12:00
Regenerációs helyiség:	Sz.: 19:00-21:00

SZOBABEOSZTÁS

	1 ágyas szobák	2 ágyas szobák	
1.	CSOBÓ Dominik		
2.	LÁSZLÓ István		
3.		MUHARI Eszter	NAGY Blanka
4.		GNÁM Tamara	DÉKÁNY Kinga
5.		BÜKI Lili	KARDOS Edina
6.		SALAMON Réka	WIMMER Dorina
7.		BORSODY Emma	TURCSÁK Bianka
8.		KÁLMÁN Gyöngyvér	GACHÁLYI Gréta
9.			
10.			

SZAKMAI TERV

Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

Az edzőtábor célja a felnőtt válogatott világbajnokságra történő felkészítése. A tábor alatt a megszokott módon fizikális- és vívóedzéseket egyaránt végrehajtunk, ezeket videóelemző foglalkozásokkal egészítjük ki. A vívóedzések alatt kiemelt hangsúlyt fogunk fektetni a csapatfelkészülésre illetve a különböző taktikai elemek gyakorlására. A fennmaradó időben szabadvívásra és iskolázásra lesz lehetőség.

Edzőtábor órarendje:

Időpont	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
REGGELI torna					
REGGELI		08:00 Reggeli	08:00 Reggeli	08:00 Reggeli	08:00 Reggeli
DÉLELŐT TI Edzés	10:00-12:00 Vívás	09:30-11:30 Mobilizáció Készségfejl.	09:30-12:00 Vívás	09:30-11:30 Átmozgatás / Kondi	09:30-12:00 Vívás
EBÉD	12:30 Ebéd	12:30 Ebéd	12:30 Ebéd	12:30 Ebéd	12:30 Ebéd
DÉLUTÁN I edzés	16:00-18:30 Vívás	16:00-18:30 Vívás	Csapatépítés / Pihenő	16:00-18:30 Vívás	
VACSORA	19:00	19:00	19:00	19:00	