

EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

Megnevezés: (esemény, fegyvernem, stb)	VB és Universiade felkészítő edzőtábor Felnőtt női párbajtőr
Időpont:	2025.06.30-07-04.
Helyszín:	Balatonboglár NEKA
Érkezés: (év, hónap, nap, óra)	2025.06.30. Hétfő 09:00
Távozás: (év, hónap, nap, óra)	2025.07.04. Péntek 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
SALAMON Réka	TSC	4	Universiade
DÉKÁNY Kinga	MTK	5	VB
WIMMER Dorina	UTE	6	Universiade
GNÁM Tamara	TSC	7	VB
KARDOS Edina	MTK	8	Universiade
BORSODY Emma	MTK	9	
BÜKI Lili	TSC	11	Universiade
GACHÁLYI Gréta	Honvéd	12	
NAGY Emma	Debrecen	13	
JAKOBI Júlia	PTE-PEAC	15	
TURCSÁK Bianka	MTK	17	

Létesítmény használat:

Létesítmény (terem,uszoda,szauna)	Időpont (nap,óra,perc)
Vívóterem	Minden nap 09:00-19:00
Konditerem	
Rekreációs helyiség	

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.		JAKOBI Júlia	GACHÁLYI Gréta
9.		NAGY Emma	
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	