**EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Megnevezés: (esemény, fegyvernem,stb)** | Kadet-Junior Női párbajtőr edzőtábor |
| **Időpont:** | 2025. 08. 25.-28. |
| **Helyszín:** | Mátraháza |
| **Érkezés: (év, hónap, nap, óra)** | **2025.08.25. 9:30** |
| **Távozás: (év, hónap, nap,óra)** | **2025.08.28. 15:00** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Edzők, szakemberek** |  |
| **Vezetőedző:** |  |
| **Edző:** | László István |
| **Edző:** | Bakodi Róbert |
| **Fizikai felkészítő edző:** |  |
| **Sportszakmai munkatársak** |  |
| **Orvos:** |  |
| **Gyúró:** |  |
| **Fegyvermester:** |  |

VERSENYZŐK

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Név** | **Egyesület** | **Hazai ranglista h.** | **Szállás igény** |
| **Horvàth Lotti** | **FTC** | **1** |  |
| **Süveg Erzsébet** | **Ludovika** | **2** |  |
| **Szentes Dalma** | **Vasas** | **3** |  |
| **Juhàsz Hanna Rèka** | **Szolnok** | **4** |  |
| **Takàcs Laura** | **BVSC** | **5** |  |
| **Papp-Szilágyi Luca** | **UTE** | **6** |  |
| **Sárvári Rita** | **DSI Debrecen** | **7** |  |
| **Farkas Emma** | **BHSE** | **8** |  |
| **Orbàn Borka** | **Szolnok** | **8** |  |
| **Bedő Luca** | **Vasas** | **10** |  |
| **Laskawy Lili** | **BVSC** | **11** |  |
| **Lengyel Nóra** | **BHSE** | **11** |  |
|  |  |  |  |
| **Gachályi Gréta** | **BHSE** | **2** |  |
| **Nagy Emma Dorottya** | **DSI Debrecen** | **4** |  |
| **Terhes Hanna** | **Vasas** | **4** |  |
| **Szilárd Anna** | **BHSE** | **6** |  |
| **Lengyel Luca** | **Szolnok** | **8** |  |
| **Lehoczky Csenge** | **MTK** | **9** |  |
| **Vécsey Katalin** | **Vasas** | **9** |  |
| **Tóth Eszter** | **AvEnGarde VSE** | **13** |  |
| **Jakobi Júlia** | **PTE-PEAC** | **14** |  |
| **Konkoly Evelin** | **Tapolca** | **14** |  |
| **Nébald Franciska** | **MTK** | **14** |  |
| **Nagy Blanka Viràg** | **DSI Debrecen** |  |  |

**Létesítmény használat:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Létesítmény (terem,uszoda,szauna)** | **Időpont (nap,óra,perc)** |
| 2025.08.25. | 10:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 2025.08.26. | 9:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 2025.08.27. | 9:00-14:00, 15:00-18:00 |
| 2025.08.28. | 9:00-14:00 |
|  |  |

**SZOBABEOSZTÁS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 ágyas szobák** | **2 ágyas szobák** | |
| **1.** |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |

**SZAKMAI TERV**

Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

|  |
| --- |
| **Felkészülés a januári világ kupákra. Taktikai és technika feladatok, csapat szimulációk.**  **( A Junior keret névsor módosulhat a felnőtt válogató, illetve országos bajnokság eredményei alapján!)** |

**Edzőtábor órarendje:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Időpont** | **1. nap** | **2. nap** | **3. nap** | **4. nap** | **5. nap** |  |  |
| REGGELI torna |  |  |  |  |  |  |  |
| REGGELI |  |  |  |  |  |  |  |
| DÉLELÖTTI Edzés |  |  |  |  |  |  |  |
| EBÉD |  |  |  |  |  |  |  |
| DÉLUTÁNI edzés |  |  |  |  |  |  |  |
| VACSORA |  |  |  |  |  |  |  |