**EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Megnevezés: (esemény, fegyvernem,stb)** | Női kard kadet-junior edzőtábor |
| **Időpont:** | 2025.09.11. - 09.14. |
| **Helyszín:** | Mátraháza |
| **Érkezés: (év, hónap, nap, óra)** | 2025.09.11., 16:00 |
| **Távozás: (év, hónap, nap,óra)** | 2025.09.14. ebéd után |

|  |  |
| --- | --- |
| **Edzők, szakemberek** |  |
| **Edző:** | Kovács Laura |
| **Edző:** | Kocsis Zsolt |
| **Kard szakfelülgyelő:** | Gulácsi Ferenc |
| **Edző:** |  |
| **Fizikai felkészítő edző:** |  |
| **Sportszakmai munkatársak** |  |
| **Orvos:** |  |
| **Gyúró:** |  |
| **Fegyvermester:** |  |
|  |  |

**VERSENYZŐK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Név** | **Egyesület** | **Hazai ranglista h.** | **FIE ranglista h.** |
| **1. Csonka Dorottya** | **Vasas** |  |  |
| **2. Gömöri Gréta** | **BVSC** |  |  |
| **3. Tóth Nadin** | **BVSC** |  |  |
| **4. Kovács Adél** | **Vasas** |  |  |
| **5. Kis Abigél** | **DEAC** |  |  |
| **6. Imre Dóra** | **Vasas** |  |  |
| **7. Steinbacher Julianna** | **UTE** |  |  |
| **8. Felföldi Szonja** | **BVSC** |  |  |
| **9. Tóth-Horpáci Lili** | **BVSC** |  |  |
| **10. Fülöp Csenge** | **Vasas** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **13. Komjáthy Boglárka** | **Vasas** |  |  |
| **14. Rácz Brigitta** | **KVSE** |  |  |
| **15. Bácskay Kincső** | **Vasas** |  |  |
| **16. Bíróczi Nóra** | **Törökbálint** |  |  |
| **17. Szepesi Emília** | **KVSE** |  |  |
| **18. Varga Rebeka** | **BVSC** |  |  |
| **19. Kruchina Lilla** | **Vasas** |  |  |
| **20. Berecz Dóra** | **Törökbálint** |  |  |
| **21. Decsi Linda** | **KVSE** |  |  |
| **22. Dudás-Györki Réka** | **KVSE** |  |  |
| **23. Hanti Lili** | **UTE** |  |  |
| **24. Deák-Molnár Dóra** | **TFSE** |  |  |

**Létesítmény használat:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Létesítmény (terem,uszoda,szauna)** | **Időpont (nap,óra,perc)** |
| vívóterem |  |
| konditerem |  |
| szauna, jégfürdő |  |
|  |  |
|  |  |

**SZOBABEOSZTÁS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 ágyas szobák** | **2 ágyas szobák** | |
| **1.** | Kovács Laura |  |  |
| **2.** | Kocsis Zsolt |  |  |
| **3.** |  | 12 db kétágyas szoba a versenyzőknek | |
| **4.** |  |
| **5.** |  |
| **6.** |  |
| **7.** |  |
| **8.** |  |
| **9.** |  |
| **10.** |  |
| **11.** |  |
| **12.** |  |
| **13.** |  |
| **14.** |  |

**SZAKMAI TERV**

**Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)**

|  |
| --- |
| **Az edzőtábor célja a szezon eleji szakmai alapozás, az új keret csapattá formálásának megkezdése.** |

**Edzőtábor órarendje:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Időpont** | **1. nap** | **2. nap** | **3. nap** | **4. nap** |  |  |
| REGGELI torna | - | 7:00 | 7:00 | 7:00 |  |  |
| REGGELI | - | 7:30 | 7:30 | 7:30 |  |  |
| DÉLELÖTTI Edzés | - | 9:00-11:30 | 9:00-11:30 | 9:00-11:30 |  |  |
| EBÉD | - | 12:30 | 12:30 | 12:30 |  |  |
| DÉLUTÁNI edzés | 16:30-18:30 | 15:30-18:00 | 15:30-18:00 | - |  |  |
| VACSORA | 19:00 | 19:00 | 19:00 | - |  |  |