

**TAVASZI EDZŐTÁBOR**

**NYERS ISTVÁN AKADÉMIA – TÓTHFALU**

**2012. március 2-4.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IDŐPONT** | **HELYSZÍN** | **TEVÉKENYSÉG** | **MEGJEGYZÉS** |
| **PÉNTEK** |
| **16.00** | NAPFÉNYPARK PARKOLÓ | INDULÁS | mindenkinek legyen helye |
| **17.30-18.00** | NYERS ISTVÁN AKADÉMIA - KOLLÉGIUM | ÉRKEZÉS | bemutatom a létesítményt, ha időben érkezünk |
| **18.00-18.50** | ISKOLA AULÁJA | KUNG-FU EDZÉS | kitartás + egyensúly |
| **19.00-19.30** | EBÉDLŐ | VACSORA |  |
| **19.30-20.30** | SZOBÁK | SZABAD | elhelyezkedés |
| **20.30-20.45** | ELŐADÓTEREM | ÉRTEKEZLET | kollégiumi rend |
| **21.00-21.30** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZÉS |  |
| **22.00** | SZOBÁK | TAKARODÓ |  |
| **SZOMBAT** |
| **7.00** | SZOBÁK | ÉBRESZTŐ | rendbe rakott szobák |
| **7.30-8.00** | EBÉDLŐ | REGGELI |  |
| **8.00-9.00** | ELŐADÓTEREM | ELMÉLET |  |
| **9.30-10.15** | KONDITEREM | ALSÓTEST ERŐSÍTÉS – 1. CSOPORT | Vezeti: Kiss Lajos – erőnléti szakember |
| **10.15-11.00** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZÉS – 1. CSOPORT | Vezeti: Apró Attila – vezetőedző, Teslic Igor – edző |
| KONDITEREM | ALSÓTEST – 2. CSOPORT | közben: gyümölcs, csoki, folyadék |
| **11.00-11.45** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZÉS – 2. CSOPORT |  |
| **13.00-13.30** | EBÉDLŐ | EBÉD |  |
| **14.00-14.05** | ELŐADÓTEREM | ÉRTEKEZLET |  |
| **14.15-15.00** | KONDITEREM | FELSŐTEST ERŐSÍTÉS – 1. CSOPORT |  |
| **15.00-15.45** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZÉS – 1. CSOPORT |  |
| KONDITEREM | FELSŐTEST ERŐSÍTÉS – 2. CSOPORT |  |
| **15.45-16.30** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZÉS – 2. CSOPORT |  |
| **17.00-18.45** | ELŐADÓTEREM | MÉRKŐZÉSELEMZÉS | gyümölcs, csoki, folyadék |
| **19.00-19.30** | EBÉDLŐ | VACSORA |  |
| **19.30-20.30** | AKADÉMIA EGÉSZ TERÜLETE | SZABAD | internet, ping pong, csocsó, biliárd |
| **20.30-22.00** | GYAKORLÓPÁLYA | KISCSOPORTOS FUTÓEDZÉS |  |
| TANÁRI SZOBA | BESZÉLGETÉSEK |  |
| **23.00** | SZOBÁK | TAKARODÓ |  |
| **VASÁRNAP** |
| **7.00** | SZOBÁK | ÉBRESZTŐ | rendbe rakott szobák |
| **7.30-8.00** | EBÉDLŐ | REGGELI |  |
| **8.00-8.45** | ELŐADÓTEREM | ELMÉLET |  |
| **9.00-11.00** | GYAKORLÓPÁLYA | KISCSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK | külön kapusedzés is |
| **11.00-12.30** | AKADÉMIA EGÉSZ TERÜLETE | SZABAD |  |
| **12.30-13.00** | EBÉDLŐ | EBÉD |  |
| **13.00-13.45** | SZOBÁK | ÖSSZEPAKOLÁS |  |
| **13.45-14.00** | ELŐADÓTEREM | TAKTIKAI ÉRTEKEZLET |  |
| **14.30-16.00** | GYAKORLÓPÁLYA | EDZŐMÉRKŐZÉS: NYIA U15 – SZEOL SC U14 | 7+1, 3x30’, 3 összeállítás |
| **16.30-17.00** | KOLLÉGIUM | HAZAINDULÁS | mindenkinek legyen helye |