

Törekvés SE Vívó- és Kerekesszékes Vívószakosztály 1/A-1/B, 2/A-2/B, kezdő és párbajtőr csoport időbeosztások

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
kissterem					kissterem	Törekvés	Kolping			kissterem	Törekvés	Kolping			kissterem	Törekvés	Kolping			kissterem	Törekvés	Kolping			
7.00-7.15					7.00-7.15	bemelegítés, erősítés, fizikai edzés, iskoláztatás Mazzá Lorenzo	bemelegítés, erősítés, fizikai edzés, iskoláztatás Mazzá Lorenzo			7.00-7.15	bemelegítés, lábmunka, szűrőpárna, fegyveres lábmunka, konvencionális gyakorlatok, taktikai feladatok, Gátai Róbert	bemelegítés, lábmunka, szűrőpárna, fegyveres lábmunka, konvencionális gyakorlatok, taktikai feladatok, Gátai Róbert			7.00-7.15	bemelegítés, vívó szakmai edzés: lábmunka, konvenció, kötött asszózás, erősítés, iskoláztatás Szirmai Benedek	bemelegítés, vívó szakmai edzés: lábmunka, konvenció, kötött asszózás, erősítés, iskoláztatás Szirmai Benedek			7.00-7.15	vivo szakmai: Mazzá Lorenzo, Beliczay Sándor				
7.15-7.30					7.15-7.30								7.15-7.30							7.15-7.30					
7.30-7.45					7.30-7.45								7.30-7.45							7.30-7.45					
7.45-8.00					7.45-8.00								7.45-8.00							7.45-8.00					
8.00-8.15					8.00-8.15								8.00-8.15							8.00-8.15					
8.15-8.30					8.15-8.30								8.15-8.30							8.15-8.30					
8.30-9.00					8.30-9.00								8.30-9.00							8.30-9.00					
9.00-9.30					9.00-9.30								9.00-9.30							9.00-					
Hétfő - Gátai Róbert					Kedd - Erdei Péter					Szerda - Mazzá Lorenzo					Csütörtök - Szirmai Benedek					Péntek - Beliczay Sándor, Nagy József					
kissterem	1/A	1/B	2/A	2/B	kissterem	1/A	1/B	2/A	2/B	kissterem	1/A	1/B	2/A	2/B	kissterem	1/A	1/B	2/A	2/B	kissterem	1/A	1/B	2/A	2/B	
14.45-15.00			bemelegítés, lábmunka (min. 20 perc) Gátai Róbert	bemelegítés, lábmunka (min. 20 perc) Szalai Szonja	14.45-15.00			futás és bemelegítés Horváth Mária, Szalai Szonja		14.45-15.00			bemelegítés, lábmunka (min. 20 perc) Erdei Péter / Mazzá Lorenzo		14.45-15.00			bemelegítés, konvenció Horváth Mária, Szalai Szonja		14.45-15.00				Egyéni bemelegítés	
15.00-15.15	kezdő - HM				15.00-15.15					15.00-15.15	kezdő - HM				15.00-15.15					15.00-15.15	kezdő - HM				
15.15-15.30					15.15-15.30					15.15-15.30						15.15-15.30									
15.30-15.45				konvenció Gátai Róbert	irányított asszózás Szalai Szonja,	15.30-15.45						15.30-15.45			konvenció / irányított asszózás Erdei Péter / Mazzá Lorenzo		15.30-15.45								
15.45-16.00						15.45-16.00			konvenció Horváth Mária- Szalai Szonja			15.45-16.00					15.45-16.00								
16.00-16.15						16.00-16.15	párbajtőr Turi G.					16.00-16.15					16.00-16.15								
16.15-16.30						16.15-16.30		bemelegítés				16.15-16.30			bemelegítés		16.15-16.30			lábmunka, szűrőpárna, vivás					
16.30-16.45				irányított asszózás Gátai Róbert	konvenció Szalai Szonja,	16.30-16.45				vívás 30 perc, 2-es csoporttal, Kötött asszó/ irányított asszó 45 perc, Gátai Róbert 16:45-17:30, Nagy József 17:30-18:00 vivás 30 perc			16.30-16.45			konvenció / irányított asszózás Erdei Péter / Mazzá Lorenzo		16.30-16.45				bemelegítés, iskolázás			
16.45-17.00		bemelegítés lábmunka Szirmai Benedek	bemelegítés lábmunka Mazzá Lorenzo			16.45-17.00				vívás 1-es csoporttal is			16.45-17.00			konvenció 45 perc majd szabad vivás, Gátai Róbert 16:30-17:40, Beliczay Sándor 17:40:19:00,		16.45-17.00				szabad vivás			
17.00-17.15		PÁRBJTŐR ÉS TŐR - Turi G - Nagy J.				17.00-17.15							17.00-17.15					17.00-17.15							
17.15-17.30					17.15-17.30						17.15-17.30					17.15-17.30									
17.30-17.45						17.30-17.45						17.30-17.45					17.30-17.45								
17.45-18.00						17.45-18.00						17.45-18.00					17.45-18.00								
18.00-18.15						18.00-18.15						18.00-18.15					18.00-18.15								
18.15-18.30						18.15-18.30					18.15-18.30					18.15-18.30									
18.30-18.45						18.30-18.45					18.30-18.45					18.30-18.45									
18.45-19.00						18.45-	asztali tenisz				18.45-					18.45-									

keretedésen történő edzői részvétel:
 Nagy József 16:00-17:30
 Gátai Róbert: 17:30-19:00
 Szirmai Benedek: 17:00-19:00
 Beliczay Sándor 17:45-19:00

keretedésen történő edzői részvétel:
 Mazzá Lorenzo: 16:30-19:00
 Beliczay Sándor 16:00-17:45
 Szirmai Benedek: 17:00-19:00
 Gátai Róbert: 17:40-19:00