

Budapesti fizikai edzőtábor: 2017. augusztus 21-31 (9 és 1/2 nap)

- Augusztus közepén kezdjél el készülni: futni és gimnasztikázni, mert ha az edzőtáborban kezded nagyon fájni fog (mindened)
- Edzési időpontok: **Délelőtt 9-12**
Délután 14-17 (ne 9-re jöjjél, mert akkor már kezdődik az edzés!)
Találkozás mindig a kis vívóteremben! 18 edzés lesz!
- Edzés helyek: **TÖREKVÉS SPORTTELEP**
ÚJHEGYI USZODA (augusztus 24-én csütörtökön és 19-án kedden)
szülői segítséget kérnék a szállításhoz!!!
NÉPLIGET
- Költség: 15.000 Ft (első nap – aki nem fizette be évváróig – befizetni kérjük)
- Ebéd: **Törekvésben** – 2 fogásos meleg ebéd
Folyadékfogyasztás fontos: mindenki hozzon **flakont, üveget**, amit edzés közben is magával visz (kalcium, magnézium, energia ital); ebédnél is abból iszol!

ZÖLD csapat	PIROS csapat	KÉK csapat	SÁRGA csapat
PINTÉR SZILVESZTER	BARLA SZABÓ MÁRTON	VENCZEL FRIGYES	PINTÉR BOLDIZSÁR
GIRUS KRISTÓF	HORVÁTH ÁKOS	DELI BÁLINT	PATAI BALÁZS
BORKA DÓRA	TÓTH TELEKI DOMINIKA	SZALAI LILI	TAKÁCS NOÉMI
NÉMETH HANNA	ÉKES BORBÁLA	MAROSI GRÉTA	GALAMBOS NÓRA
TÓTH ANNA	KOLLÁR ANNA	PINTÉR ABIGÉL	GOÓG EMMA
LŐRINCZ CSENGE	GYALUS VERONIKA	KREISCH NATASA	SZEVERÉNYI SÁRA
SZALAI KRISTÓF	FEHÉR FLÓRIÁN	BORKA MÁRTON	ZICHÓ P. BARNABÁS
PAP LEO	VLADÁR ÁDÁM	NÁDORI GÁSPÁR	TERDY MÁRK
ÉKES ANDRÁS	BORBÁS MIKLÓS	BAGYINSZKY NÁNDOR	DOBAY ÁDÁM
VASVÁRI BENCE	BUDAHÁZY BERNÁT	BÁLINT ÁLMOS	HEGEDŰS ÁDÁM
SPITZ LÓRÁNT	ARGYELÁN BENCE	SZEDLECZKY BENCE	TYMCSÁK LEVENTE
BENYUS ANDRÁS	ILLÉS VAJK	HODRUSZKY KOLOS	

A csapatodnak megfelelő színű pólót hozzál a csapatjátékokhoz!

- Szükséges edzés felszerelés: **Kerékpár:** Kötelező! Fontos: nézd át és csináltasd meg előtte (keményre fújni) – tárolása a sporttelepen! (kis terem)
Esetenkénti szerelés a Törekvésben: 500 Ft (szerelési költség)
Hazavitele az utolsó napon
Zárt edzescipő
Nyitott papucs (edzésen kívül nem lehet, csak nyitott lábbeliben lenni)
Tisztálkodási felszerelés, törülköző, tusfürdő

Év végi bizonyítványt (fénymásolatot) hozd el bemutatni Mara néninek!

Használd ki a nyarat, pihenj, sokat mozogj, bringázz, hogy lelkileg, testileg, erősödjél, hogy jól sikerüljön az EDZŐTÁBOROD!



Hajrá Töri, Hajrá Gyerekek!

A tábor edzői: Horváth Mária, Turi Gergő, Kiss Dóra

BOLDOG SZÉP NYARAT KÍVÁNUNK!

Mara néni