



# U16-U22 EB. felkészítő EDZŐTÁBOR

Hegykő • 2017. november 5-7.



## Az Y AKADÉMIA felkészítő edzőtábort szervez.

Az edzőtábor célja a 2017. évi felnőtt nemzetközi, kontinens és világversenyekre történő felkészülés, a versenyzők szemléletének formálása, a professzionális versenyfelkészülés folyamatának integrálása a hazai küzdelemoktatás és felkészítés területeire, a barátság elmélyítése, a kyokushin karate filozófiai hátterének szélesítése.

**Az edzőtábor központi helye:** Hegykő, Tornácos Panzió, Kossuth Lajos utca 74.

**Az edzések helye:** a hegykői sportcsarnokban kerülnek megrendezésre

**Az edzőtábor ideje:** 2017.11.5-7. péntektől - vasárnapig (3 nap - 2 éjszaka)

**Az edzőtábor teljes költsége: 30.000 Ft** (Yakuzák Se tagjai számára 25.000 Ft) amely tartalmazza az **hat étkezést** (péntek: vacsora, szombat: reggeli, ebéd, vacsora, vasárnap: reggeli, ebéd) **a két éjszaka szállás költségét**, és a **hat edzés díját**. Fürdő belépőt mindenkinek magának kell fizetnie.

Aki a közelben lakik, de nem kíván a hegykői panzióban megszállni, azok számára az árak a következők: **Reggeli:** szállás tartalmazza, **Ebéd:** 1800 Ft, **Vacsora:** 1800 Ft, **Edzés:** 1000 Ft/edzés, melyet a klubvezetők csoportosan szednek össze és fizetnek be.

**Elhelyezés, szállás:** Tornácos Panzió, 2-3 ágyas szobákban kiemelt körülmények között, svédasztalos reggelivel, szép környezetben wellness lehetőséggel

**Program:** Az első nap (pénteken) délután 14 órakor kezdődik beköltözéssel, adminisztrációval. Pénteken két edzés, szombaton három edzés, vasárnap egy edzés lesz. Az edzések csoportokra bontva és közösen is zajlanak. Vasárnapra kerül a délelőtti edzés után a gyógyfürdő látogatás a Sá-Ra termálfürdőben, majd ebéd és véget ér a tábor. Az étkezés menüje a tábor kezdésekor kerül kiosztásra.

### November 5. péntek:

- adminisztráció 14:00-14:30-ig
- edzés 14:30-15:30-ig átmozgató edzés
- edzés 17:30-19:30-ig A és B csoport részére
- vacsora 20:00-tól
- előadás: Fogalmak tisztázása: edzés szerkezet, edzés inger, kiegészítő inger, inger társítás – dr. Rácz Levente előadása
- takarodó 22:00-kor

### **November 6. szombat:**

- 06:45 ébresztő
- 7:00-07:40 aerob ébresztő futás és átmozgatás
- reggeli 8:00-tól
- edzés 09:00-10:30-ig A csoport részére
- edzés 10:30-12:00-ig B csoport részére
- ebéd 12:30-tól
- pihenő
- edzés 17:00-19:00-ig A és B csoport együtt
- vacsora 20:00-tól
- takarodó 22:00-kor

### **November 7. vasárnap:**

- reggeli 7:00-tól
- edzés 09:00-10:30-ig A és B csoport részére
- fürdő 11:00-12:00
- ebéd 12:30-tól
- hazautazás kb. 13:00

### **Az edzések témakörei:**

- kondicionális veszteség kezelése, támasztási szerkezet és izomfékek
- sportág specifikus koordinációs gyakorlatok és a körmozgásból fakadó mozgási energia használata a technikákban, választásos reakció gyakorlatok,
- sportág specifikus képességfejlesztés 3dimenziós funkcionális gyakorlatokkal, többféle teljesítményszórában
- Sportágspecifikus integrált edzés, ingertársítás versenyidőszaknak megfelelően

**Figyelem! Az edzőtábor nem szeminárium, ezért csak mozgás közbeni hibajavítás történik. A táborban fontos cél a minőségi sportág specifikus terhelés.**

**Megjegyzés:** Kérjük, hogy aki nem tud a tábor teljes programjában részt venni, az pontosan küldje el a jelentkezését, mivel az edzéseket, a szállást, és az étkezést csak így lehet ésszerűen tervezni. Az edzőtáborban bárki részt vehet stílustól, szervezettől függetlenül.

**Kérem a Kedves Szülőket, hogy támogassák gyermeküket az edzőtábor részvételében, mert rendkívül személyiségformáló és közösség építő egy ilyen esemény a gyermek számára.**

**A jelentkezéseket kérem október 29-ig (vasárnap) visszajuttatni a következő email címre: [zsofiaszabo89@gmail.com](mailto:zsofiaszabo89@gmail.com)!**

**További információ:**

**Agócs Tibor +3670/633-1007 • Szabó Zsófia +3630/5600-975**