

NYÁRI EDZŐTÁBOR
A BVSC-ZUGLÓ ASZTALITENISZ-SZAKOSZTÁLY SZERVEZÉSÉBEN
Vendégjátékosok számára

- Résztevők:** bármelyik fővárosi vagy vidéki egyesület újonc, serdülő és ifjúsági korosztályokhoz tartozó igazolt versenyzői, **korlátozott létszámban**
- Helyszín:** **BVSC Sportcentrum**, Budapest, XIV., Szőnyi út 2.
(asztalitenisz csarnok, atlétika pálya, labdarúgó pálya, uszoda és strand)
- Időpont:** 2017. július 17 – augusztus 18.
- Turnusok:**
1.hét: július 17 – július 21.
2.hét: július 24 – július 28.
3.hét: július 31 – augusztus 4.
4.hét: augusztus 7 – augusztus 11.
5.hét: augusztus 14 – augusztus 18.
- Heti program:** hétfőtől péntekig, naponta: 9:00 – 18:00 között
- Napi program:**
- | | |
|---------------|--|
| 8:30 | helyszínre érkezés |
| 9:00 – 11:15 | szakedzés |
| 11:30 – 12:15 | úszás, strandolás |
| 12:45 | ebéd |
| 13:45 – 14:45 | csendes pihenő, videózás, szabad program |
| 15:15 – 18:00 | szakedzés, erőnléti edzés, foci |
- Felszerelés szükséglet:**
asztalitenisz felszerelés, közte naponta több váltás pólóval, futócipő a szabadtéri erőnléti edzésekhez, úszónadrág, úszósapka, strandpapucs, törülköző és fürdőlepedő
- Edzésszervezés:** valamennyi program a BVSC-Zugló Sportiskola versenyzőivel közösen, a szakosztály edzőinek irányításával kerül lebonyolításra
- Edzőtábori díj:** 20.000,- Ft/fő/turnus
(A díj szállásköltséget nem tartalmaz. Ajánlott szállás: Flandria Hotel, XIII. Szegedi út 27., tel.: 06-1-3503181 vagy 06-20-3886217)
- Jelentkezés, további információk:**
telefonszám: 468-2976, 06-30-5802519
mail: asztalitenisz@bvsc.hu
internet: www.bvsc.hu

Budapest, 2017. május