

PROGRAM

Utánpótlás válogatott

JUNII, IFI, felnőtt válogatott
Helyszín: Dékány Sportcsarnok

09.02. szombat

10.00 -11.30	Bemelegítés	10.00-10.45	Bemelegítés
12.00-13.30	Standard csoportos óra	11.00-12.30	Latin csoportos óra
		13.00-13.45	Latin csoportos óra
	Ebéd		
14.30-15.30	Proprioception	14.30-15.15	Latin csoportos óra
15.45-16.30	Standard csoportos óra	15.30-17.00	Latin csoportos óra
16:45-17:30	Standard csoportos óra		
18.00-20.00	Practice / Streching Helyszín: THH		

09.03. vasárnap

09.00-10.00	Bemelegítés	9:00-9:45	Bemelegítés
10.30-11.15	Latin csoportos óra	10.00-11.30	Latin csoportos óra
11.30-12.15	Latin csoportos óra		
	Ebéd		
13.30-14.15	Latin csoportos óra	13.00-14.30	Latin csoportos óra
14.30-15.15	Latin csoportos óra	15.00-15.45	Latin csoportos óra
15.30-16.15	Latin csoportos óra		
17.00-18.30	Practice / Streching Helyszín: THH		