

PROGRAM - Válogatott Keret Képzés 2025.10.23. - 26.

JUNII, IFI, felnőtt válogatott (latin)

Helyszín: Tánosok klubja (1135 Budapest, Reiter F. u. 27.)

10.23. csütörtök

10.00-10.45	Bemelegítés (Afro)
11.00-12.30	Latin csoportos óra (Franco Formica)
12.45-13.45	Mentális tréning (Ipacs Katalin)
13.45-14.30	Ebéd szünet
14.30-15.15	Latin csoportos óra (Franco Formica)
15.30-16.15	Latin csoportos óra (Váradi Martina)
16.45-18.15	Competition Practice (Váradi Martina)

10.24. péntek

10.00-10.45	Bemelegítés (Afro)
11.00-12.30	Latin csoportos óra (Franco Formica)
12.45-13.45	Mentális tréning (Ipacs Katalin)
13.45-14.30	Ebéd szünet
14.30-15.15	Latin csoportos óra (Franco Formica)
15.30-16.15	Latin csoportos óra (Váradi Martina)
16.30-18.00	Competition Practice (Váradi Martina)

JUNII, IFI, felnőtt válogatott (standard)

Helyszín: Tánosok klubja (1135 Budapest, Reiter F. u. 27.)

10.25. szombat

10.00-10.45	Bemelegítés (Afro)
11.00-12.30	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
12.45-13.45	Mentális tréning (Ipacs Katalin)
13.45-14.30	Ebéd szünet
14.30-15.15	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
15.30-16.15	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
16.30-18.00	Competition Practice

10.26. vasárnap

10.00-10.45	Bemelegítés (Afro)
11.00-12.30	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
12.45-13.45	Mentális tréning (Ipacs Katalin)
13.45-14.30	Ebéd szünet
14.30-15.15	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
15.30-16.15	Standard csoportos óra (Violetta Yaneva)
16.30-18.00	Competition Practice