

Pályázat

Utánpótlás edzőtábor 2015

Pályázó neve:	Denevér Barlangkutató és Szabadidősport Egyesület
	Nyíregyháza
Kapcsolat:	Nagyné Matolcsi Judit
	nmjudy@gmail.com 06-30-339-06-79
Tábor tervezett időpontja:	2015. augusztus 6-9. 4 nap
Tábor tervezett helyszíne:	Nyíregyháza és környéke
Edzők:	Surányi Gábor Nagyné Matolcsi Judit
Tábor jellege:	napközis
Befogadható létszám:	30 fő
Napi edzések száma:	2
Tábor célja:	A táborban részt vevő utánpótlás korúak különböző jellegű terepeken ismerkedhessenek meg és mélyíthessék el tudásukat a tájékozódási futás területén. A tábor nyitott az egyesület tagságán kívüli utánpótlás korosztályúak számára is.
Tábor tervezett programja:	
1. nap 8:00-18:00	Helyszín: Bujtosi tó és Örökösöld Terep jellege: Lakótelep Délelőtt: -Gyülekező, tábornyitás - Bemelegítés, szintfelmérés - Állóképességi edzés - Szabad program, közösségépítő játékok Ebéd Délután: - Térképes edzés, sprint jellegű pályák teljesítése a felkészültségi szintnek megfelelően - Elméleti edzés: a pályateljesítések kielemezése kiscsoportos formában Kísérő program: -Kezdő szintű TrailO pálya
2. nap 8:00-18:00	Helyszín: Bujtosi tó és Sóstó Terep jellege: Erdő Délelőtt: -Gyülekező - Bemelegítés, állóképességi edzés - utazás Sóstóra - Szabad program, közösségépítő játékok

	Ebéd Délután: - Térképes edzés, középtávú pályák teljesítése a felkészültségi szintnek megfelelően - Elméleti edzés: a pályateljesítések kielemezése kiscsoportos formában Kísérő program: - fürdőzés, strand
3. nap 8:00-18:00	Helyszín: Bujtosi tó és Simaii úti lőtér Terep jellege: Lőtér Délelőtt: - Gyülekező, - Bemelegítés - Állóképességi edzés - Szabad program, közösségépítő játékok Ebéd Délután: - Térképes edzés, sprint és középtávú pályák teljesítése a felkészültségi szintnek megfelelően - Elméleti edzés: a pályateljesítések kielemezése kiscsoportos formában Kísérő program: - Kerékpártúra a délutáni edzés helyszínére
4. nap 8:00-20:00	Helyszín: Bujtosi tó Terep jellege: Park Délelőtt: -Gyülekező - Bemelegítés, szintfelmérés - Állóképességi edzés - Szabad program, közösségépítő játékok Ebéd Délután: - Térképes edzés, sprint jellegű pályák teljesítése a felkészültségi szintnek megfelelően - Svédpályás edzés - Elméleti edzés: a pályateljesítések kielemezése kiscsoportos formában Kísérő program: Táborzáró rendezvény, váltóverseny, közös főzés a szülők bevonásával

Nyíregyháza, 2015. április 30.

Nagyné Matolcsi Judit
Denevér Barlangkutató
és Szabadidősport Egyesület