

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR

Tervezett időpont 2024.07.22-07.27.

HETI MENETREND

A VÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

07.22. HÉTFŐ:

08.00 MEGÉRKEZÉS / PAPÍROK RENDEZÉSE, REGISZTRÁCIÓ/

08.45 MEGNYITÓ

09.30-12.00 EDZÉS

12.30-13.30 EBÉD

13.30-16.00 **Vendégünk Pattantyús Ádám magyar bajnok, TOP 12 győztes, olimpikon asztaliteniszező -**

16.30-19.00 EDZÉS

19.00 VACSORA

19.30 SZABAD A „PÁLYA” – SZABAD PROGRAM – kondi park használata, sportpálya használata, különedzés a vállalkozó szelleműeknek. Bejárósok haza.

22.00 Takarodó

„WIFI kód: na persze..... 😊

BESZÉLGESSETEK!!! „ 😊

Na jó..... Kérdezz....! 😊

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR 2022.07.22-07.27.

HETI MENETREND

07.23. KEDD:

08.00 ÉBRESZTŐ

08.30 REGGELI

09.00 BEJÁRÓSOK MEGÉRKEZÉS

09.30- 12.00 EDZÉS -

12.30-13.30 EBÉD

13.30-14.30 SZABADPROGRAM

14.30-15.30 **VENDÉG ELŐADÓ – Bálint Eszter sport pszichológus**

16.30 -19.00 EDZÉS

19.00 VACSORA

19.30 SZABAD A „PÁLYA” – SZABAD PROGRAM

22.00 TAKARODÓ

**„CSAK AKKOR LÉPHETÜNK TÚL A
KORLÁTAINKON, HA ELŐBB FELISMERJÜK
ŐKET.... „**

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR 2024.07.22-07.27.

HETI MENETREND

07.24. SZERDA:

08.00 ÉBRESZTŐ

08.30 REGGELI

09.00 BEJÁRÓSOK MEGÉRKEZÉS

09.00 **KEZDETÉT VESZI A 72 ÓRÁS FOLYAMATOS ASZTALITENISZ JÁTÉK - REKORDKÍSÉRLET!!!!**

09.30-12.00 EDZÉS

12.30-13.30 EBÉD

14.00-15.00 **Vendég előadó – Füzek Zsófia rendőr hadnagy – Az internet veszélyei**

15.00-16.00 PIHI

16.00-18.00 EDZÉS

18.15 „ILLEMÓRA” – **Vendégünk Benkő Péter- kétszeres Jászai Mari-díjas színművész – A kedves Szülőket is szeretettel várjuk!**

Érdekes előadás lesz! 😊

19.30 Vacsora

SZABAD A „PÁLYA” – SZABAD PROGRAM - ÉJJEL FOLYAMATOS JÁTÉK.....

A CSÚCSRA JUTNI „KÖNNYŰ”, DE OTT IS MARADNI....
NA, ODA KELL A KITARTÁS ÉS AKARAT... TUDTAD? MAJD
MEGTUDOD, REMÉLEM... 😊

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR 2024.07.22-07.27.

HETI MENETREND

07.25. CSÜTÖRTÖK:

08.00 ÉBRESZTŐ

08.30 REGGELI

09.00 BEJÁRÓSOK MEGÉRKEZÉS

09.30-12.00 EDZÉS

12.30-13.30 EBÉD

13.45-18.15 REGENERÁCIÓ – Esztergom –Strand, fagy, kirándulás

19.00 VACSORA

19.30 SZABAD A „PÁLYA” – SZABAD PROGRAM - ÉJJEL FOLYAMATOS JÁTÉK.....

Mozifilm vetítés, társasjátékok.

/itt már 36 órája pattog a labda egyfolytában.... /

**„MINDEN GYŐZELEM KÖZÜL AZ ELSŐ
ÉS A LEGSZEBB, MAGUNKAT LEGYŐZNI”**

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR 2024.07.22-07.27.

HETI MENETREND

07.26. PÉNTEK:

08.00 ÉBRESZTŐ

08.30 REGGELI

09.00 BEJÁRÓSOK MEGÉRKEZÉS

09.30-12.00 EDZÉS

12.30-13.30 EBÉD – NA IDÉN KI A KIRÁLY???? - szavazás a tábor „legjobb arcára”

13.30-16.00 Na akkor építsünk „EXATLON PÁLYÁT” máshogy... 😊 😊

Készülődés a másnapi SPORTNAPRA

16.00-19.00 EDZÉS – Na nézzük meg mit tanultatok – versenyek, játékok, ügyességi gyakorlatok – persze hogy pingpong 😊

19.00 VACSORA

19.30. SZABAD A „PÁLYA” – SZABAD PROGRAM - ÉJJEL FOLYAMATOS JÁTÉK..... + kondi park használata, sportpálya használata, különedzés a vállalkozó szelleműeknek

22.00. Takarodó

**„AZ LÉGY AKI VAGY, ÉREZD JÓL
MAGAD....!”**

DÁG ASZTALITENISZ EDZŐTÁBOR 2024.07.22-07.27.

HETI MENETREND

07.27. SZOMBAT:

08.00 ÉBRESZTŐ

08.30 REGGELI

09.00 BEJÁRÓSOK MEGÉRKEZÉS

09.00 - **TERVEINK SZERINT ITT ÉR VÉGET 72 ÓRÁS REKORD KÍSÉRLET**

Vendégünk az M4 – Asztalitenisz Magazin riportfilm készítés

10.00-TÓL – SPORTNAP!!!!

Vendégünk – Kreis Tibor Világbajnok asztaliteniszező

Lesz itt minden! Foci, 11-es rúgó verseny, röpi, tollas, bicikli, Exatlon pálya, íjászat, népi játékok, szkander verseny, koncertek, disco, kürtös kalács, lángos, fagyi!

HOGY MIKOR LESZ VÉGE?

„Az éjjel soha nem érhet véget!!!!”

FEKSZETEK AMIKOR AKARTOK!

REGGEL KELTEK AMIKOR TUDTOK.....

ESZTEK AMIT TALÁLTOK.....

Vasárnap 11-RE NE LEGYEN MÁR ITT SENKI!!! 😊 😊

AZ IDEI TÁBOR MOTTÓJA:

„AKI GYORSAN AKAR MENNI
AZ MENJEN **EGYEDÜL!**

AKI MESSZIRE AKAR MENNI
AZ MENJEN A
KÖZÖSSÉGGEL!

HA LÁTTAD MÁR A ROSSZ
UTAT AKKOR TUDOD MI A
JÓ..... „

/ PÓS ☺ /

EGY KIS GONDOLKODNI
VALÓ A KÖVETKEZŐ
TÁBORIG..... ;)

„Jó dolog elérni a csúcst, az a pont
az i-re! De valójában fontosabb,
hogy hogyan teljesítettük az utat,
amely oda vezetett....! „

/Erős Zsolt /