

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés	7,30-8,10 gyülekező+átöltözés
8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés	8.10-9,40 Edzés
9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS	9,30-10,00 mosdás+átöltözés+REGGELIZÉS
10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről	10,00 - 12,00 Pihenés, játék az udvaron vagy séta a Holt-Maros körül: foci vagy játszótérezés, társas játékok. Eső esetén helyzetgyakorlatok az otthoni ill. edzőtermi helyes viselkedésről
12.15-13.15 Ebéd	12.15-13.15 Ebéd	12.15-13.15 Ebéd	12.15-13.15 Ebéd	12.15-13.15 Ebéd
'14,00-15.30 edzés	'14,00-15.30 Szabadban játék	'14,00-15.30 edzés	'14,00-15.30 Szabadban játék	'14,00-15.30 edzés+vizsga akiknek megvan a felkészülési ideje
'16,00-16.30 Hazamenetel	program szervezés alatt '16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel	program szervezés alatt '16,00-16.30 Hazamenetel	'16,00-16.30 Hazamenetel

**A program némi változtatásának jogát fenntartom :-)!!**

Az edzések magukba foglalnak önvédelemet, játékot, játékos rávezetést a kontakt gyakorlatokra, páros gyakorlatokat, rúgás gyakorlatokat, erősítéseket, eszközös gyakorlatokat.