1

 Edzőtovábbképzés

 MAKRO ÉS MIKROCIKLUS TERVEZÉSE

 Előadó: Rozsnyói Tibor szakedző

 TTG Hoengen 1.BL csapata Dátum: 2000.07.17.- 23. Makrociklus: 1 Mikrociklus: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Hétfő** |  **Kedd** |  **Szerda** |  **Csütörtök** |  **Péntek** | **Szombat** |  **Vasárnap** |
| Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 |  Pihenő |  Pihenő |
| **Asztalitenisz**4 gyak. 7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**Adogatás 20 perc4 gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**4 gyak.7,5 perc2x (4x 7,5perc | **Asztalitenisz**Adogatás 30 perc4 gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Szökdelések:mint kedden | **Asztalitenisz**4 gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  |
| ErőfejlesztésGyak.szám:8Sorozatszám:5Ismétlésszám:10 | SzökdelésekGyak.szám:2Sorozatszám:8Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztésmint hétfőn |  | Erőfejlesztés mint hétfőn |  |  |
| Hoengen16:00 | Hoengen 16:00 |  Du. | Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**Adogatás 30 perc3gyak.7,5 perc2x (3x7,5 perc) | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Tartós futás:30p. |   Masszázs Szauna | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Tartós futás:30p. | **Asztalitenisz**2gyak.10 perc2x (2x10 perc)Adogatásfogadással 30 perc |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 2

 TTG Hoengen 1.BL csapata Dátum: 2000.07.24.-30. Makrociklus:1 Mikrociklus:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Hétfő** |  **Kedd** |  **Szerda** |  **Csütörtök** |  **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 |  Pihenő |  Pihenő |
| **Asztalitenisz**5gyak.7,5 perc2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**Adogatás:20 perc5gyak.7,5 perc2x (5x7x7,5 perc) | **Asztalitenisz**5gyak.7,5 perc2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**mint kedden | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:00 |  |  |
| ErőfejlesztésGyak.szám:8Sorozatszám:5Ismétlésszám:10 | SzökdelésekGyak.szám:3Sorozatszám:6Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztésmint hétfőn | Szökdelésekmint kedden | Erőfejlesztésmint hétfőn |  |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  Du. | Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**Adogatás 30 perc4gyak.7,5perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Tartós futás:30p. |   Masszázs Szauna | **Asztalitenisz**mint keddenFutás:mint kedden | **Asztalitenisz**2gyak.10 perc2x (2x10 perc)Adogatás fogadással:30p. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 3

 TTG Hoengen 1.BL csapata Dátum:2000.07.31- 08.06. Makrociklus:1 Mikrociklus:3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Hétfő** |  **Kedd** |  **Szerda** |  **Csütörtök** |  **Péntek** | **Szombat** |  **Vasárnap** |
| Jülich 9:00 |  Jülich 9:00 |  Jülich 9:00 |  Jülich 9:00 |  Jülich 9:00 |  Pihenő |  Pihenő |
| **Asztalitenisz**5gyak.7,5 perc2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**Adogatás 20 perc5gyak.7,5 perc2x (5x7,5 perc)SzökdelésekGyak.szám: 3Sorozatszám:6Ismétlésszám:10 | **Asztalitenisz**5gyak.7,5 perc2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**mint keddenSzökdelésekmint kedden | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Páros mérkőzés3 játszma |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  |
| **Erőfejlesztés**8gyak.8-6-4-4-6-8ismétléssel |  | Erőfejlesztés mint hétfőn |  | Erőfejlesztésmint hétfőn |  |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  Du. | Hoengen 15:30 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**Adogatás30 perc4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc)Tartós futás 30 p. |  Masszázs Szauna | **Asztalitenisz**2gyak.10 perc2x (2x10 perc)Teremfoci 60 perc | **Asztalitenisz**Adogatás 20 perc3gyak.7,5 perc2x (3x7.5 perc)Páros mérkőzés3 játszma15 perces futás |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 4

 TTG Hoengen 1.BL csapata Dátum:2000.08.07.-08.13. Makrociklus:2 Mikrociklus:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Hétfő** |  **Kedd** |  **Szerda** |  **Csütörtök** |  **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 | Hoengen 9:00 |  VersenyOostendében |  Pihenő |
| **Asztalitenisz**5gyak.7,5 perc | **Asztalitenisz**Adogatás 20 perc4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**Adogatás fogadással 20 p.4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**mint kedd de.Szökdelésekmint kedden | **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5perc) | Végeredményegyéniben:1.Shmirev |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  | 2.P.Saive |  |
| **Erőfejlesztés**8gyak.8-6-4-4-6-8ismétléssel | SzökdelésekGyak.szám:3Sorozat szám:6Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztésmint hétfőn |  |  | 3.Sun Bratanov5-8.Chen Weixing |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  Du. | Hoengen 16:00 |  | Szafranek |  |
| **Asztalitenisz**Adogatás 30 perc4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**2gyak.7,5 perc2x (2x7,5 perc)Páros mérkőzések30 percTartós futás 30 perc |  Masszázs Szauna | **Asztalitenisz**4-es csapat-mérkőzés30 perc teremfoci |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 5

 TTG Hoengen 1.BL csapata Dátum:2000.08.14.-20. Makrociklus:2 Mikrociklus:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Hétfő** |  **Kedd** |  **Szerda** |  **Csütörtök** |  **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Jülich 9:00 | Hoengen  14:00  | Hoengen 14:00 |
| **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**3gyak.7,5 perc2x (3x7.5 perc) | **Asztalitenisz**Adogatás 20 p.4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**4gyak.6 perc2x (4x6 perc)Szökdelések: | **Asztalitenisz**4gyak.6 perc2x (4x6 perc) | **Asztalitenisz**2gyak.6 perc2x (2x6 perc)1 páros-mérkőzés | **Bundesliga** **mérkőzés****Hoengen-** |
| Jülich 11:00 |  | Jülich 11:30 |  |  |  | **Frickenhausen** |
| Erőfejlesztés4-3-2-1-2-3-4ismétléssel |  | Erőfejlesztésmint hétfőn | Gyak.szám: 3Sorozatszám: 5Ismétlésszám: 8 |  |  |  **6:3** |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 15.00 |  Du. | Hoengen 16:00 |  |  |  |
| **Asztalitenisz**4gyak.7,5 perc2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**FelkészülésimérkőzésJülich-Hoengen 6:4  |  Masszázs Szauna | **Asztalitenisz**Adogatás 20 perc3gyak.6 perc2x (3x6 perc)2 Páros mérkőzés |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Edzőtovábbképzés

Időpontja: 2014.10.20.

Helyszine: Budapest, Ormai Asztalitenisz Csarnok

Szervező: MOATSZ

Előadó: Rozsnyói Tibor szakedző