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 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 perc  4 gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  4 gyak.7,5 perc  2x (4x 7,5perc | **Asztalitenisz**  Adogatás 30 perc  4 gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Szökdelések:  mint kedden | **Asztalitenisz**  4 gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  |
| Erőfejlesztés  Gyak.szám:8  Sorozatszám:5  Ismétlésszám:10 | Szökdelések  Gyak.szám:2  Sorozatszám:8  Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  |  |
| Hoengen16:00 | Hoengen 16:00 | Du. | Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**  Adogatás 30 perc  3gyak.7,5 perc  2x (3x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Tartós futás:30p. | Masszázs  Szauna | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Tartós futás:30p. | **Asztalitenisz**  2gyak.10 perc  2x (2x10 perc)  Adogatás  fogadással 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 perc  2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  Adogatás:20 perc  5gyak.7,5 perc  2x (5x7x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  5gyak.7,5 perc  2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  mint kedden | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:00 |  |  |
| Erőfejlesztés  Gyak.szám:8  Sorozatszám:5  Ismétlésszám:10 | Szökdelések  Gyak.szám:3  Sorozatszám:6  Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztés  mint hétfőn | Szökdelések  mint kedden | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 | Du. | Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**  Adogatás 30 perc  4gyak.7,5perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Tartós futás:30p. | Masszázs  Szauna | **Asztalitenisz**  mint kedden  Futás:mint kedden | **Asztalitenisz**  2gyak.10 perc  2x (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 perc  2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 perc  5gyak.7,5 perc  2x (5x7,5 perc)  Szökdelések  Gyak.szám: 3  Sorozatszám:6  Ismétlésszám:10 | **Asztalitenisz**  5gyak.7,5 perc  2x (5x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  mint kedden  Szökdelések  mint kedden | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Páros mérkőzés  3 játszma |  |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  |
| **Erőfejlesztés**  8gyak.  8-6-4-4-6-8  ismétléssel |  | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 | Du. | Hoengen 15:30 | Hoengen 16:00 |  |  |
| **Asztalitenisz**  Adogatás30 perc  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc)  Tartós futás 30 p. | Masszázs  Szauna | **Asztalitenisz**  2gyak.10 perc  2x (2x10 perc)  Teremfoci 60 perc | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 perc  3gyak.7,5 perc  2x (3x7.5 perc)  Páros mérkőzés  3 játszma  15 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 | Verseny  Oostendében | Pihenő |
| **Asztalitenisz**  5gyak.7,5 perc | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 perc  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  Adogatás  fogadással 20 p.  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  mint kedd de.  Szökdelések  mint kedden | **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5perc) | Végeredmény  egyéniben:  1.Shmirev |  |
| Jülich 11:30 |  | Jülich 11:30 |  |  | 2.P.Saive |  |
| **Erőfejlesztés**  8gyak.  8-6-4-4-6-8  ismétléssel | Szökdelések  Gyak.szám:3  Sorozat szám:6  Ismétlésszám:10 | Erőfejlesztés  mint hétfőn |  |  | 3.Sun  Bratanov  5-8.  Chen Weixing |  |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 16:00 | Du. | Hoengen 16:00 |  | Szafranek |  |
| **Asztalitenisz**  Adogatás 30 perc  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  2gyak.7,5 perc  2x (2x7,5 perc)  Páros mérkőzések  30 perc  Tartós futás  30 perc | Masszázs  Szauna | **Asztalitenisz**  4-es csapat-  mérkőzés  30 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 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  3gyak.7,5 perc  2x (3x7.5 perc) | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 p.  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  4gyak.6 perc  2x (4x6 perc)  Szökdelések: | **Asztalitenisz**  4gyak.6 perc  2x (4x6 perc) | **Asztalitenisz**  2gyak.6 perc  2x (2x6 perc)  1 páros-  mérkőzés | **Bundesliga**  **mérkőzés**  **Hoengen-** |
| Jülich 11:00 |  | Jülich 11:30 |  |  |  | **Frickenhausen** |
| Erőfejlesztés  4-3-2-1-2-3-4  ismétléssel |  | Erőfejlesztés  mint hétfőn | Gyak.szám: 3  Sorozatszám: 5  Ismétlésszám: 8 |  |  | **6:3** |
| Hoengen 16:00 | Hoengen 15.00 | Du. | Hoengen 16:00 |  |  |  |
| **Asztalitenisz**  4gyak.7,5 perc  2x (4x7,5 perc) | **Asztalitenisz**  Felkészülési  mérkőzés  Jülich-Hoengen  6:4 | Masszázs  Szauna | **Asztalitenisz**  Adogatás 20 perc  3gyak.6 perc  2x (3x6 perc)  2 Páros  mérkőzés |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Edzőtovábbképzés

Időpontja: 2014.10.20.

Helyszine: Budapest, Ormai Asztalitenisz Csarnok

Szervező: MOATSZ

Előadó: Rozsnyói Tibor szakedző