

# TESTNEVELÉS ÓRAREND

1084 BUDAPEST VIII., TAVASZMEZŐ U. 17.

|               | HÉTFŐ  | KEDD   | SZERDA                                 | CSÜTÖRTÖK                              | PÉNTEK                                       |
|---------------|--|--|--|--|--|
| 08:00 - 09:40 | Kleczli Csaba/Zink Viktória/Borkovits Zoltán/Hiervarter Ákos             | Borkovits Zoltán/Hönig László/Hiervarter Ákos            | Hönig László                           | Hönig László/Hiervarter Ákos           | Borkovits Zoltán/Hiervarter Ákos             |
|               | <b>FUTÁS/KONDITIONÁLÁS/<br/>SZABADIDŐSPORT/LABDARÚGÁS</b>                | <b>ASZTALITENISZ/<br/>SZABADIDŐSPORT/FALMÁSZÁS</b>       | <b>ASZTALITENISZ</b>                   | <b>LABDARÚGÁS/FITTSÉG MÉRÉS</b>        | <b>LABDARÚGÁS/KONDITIONÁLÁS</b>              |
|               | 50/15/200/20fő<br>64-MSZ-FU-N-K/145-T-KO-N-K/142-T-SZSP-L-K/152-T-LR-N-K | 20/200/10 fő<br>69-T-AT-N-K/70-T-SZSP-L-K/151-K-FMSZ-N-K | 20 fő<br>78-T-AT-N-K                   | 20/40/15 fő<br>86-T-LR-N-K/87-T-FM-N-K | 20/20 fő<br>98-T-LR-N-K/99-T-KO-N-K          |
| 09:50 - 11:30 | Kleczli Csaba/Zink Viktória  | Borkovits Zoltán   | Hönig László/Hiervarter Ákos           | Hönig László/Erdős János               | Borkovits Zoltán/Hiervarter Ákos             |
|               | <b>KERÉKPÁROZÁS/TOLLASLABDA</b>  | <b>ASZTALITENISZ</b>                                     | <b>ASZTALITENISZ/KONDITIONÁLÁS</b>     | <b>KONDITIONÁLÁS/KÜZDŐSPORT</b>        | <b>LABDARÚGÁS/EGYETEMI SPORTRENDEZVÉNYEK</b> |
|               | 50/15 fő<br>65-MSZ-KE-N-K/146-T-TL-N-K                                   | 20 fő<br>71-T-AT-N-K                                     | 20/20 fő<br>79-T-AT-N-K/80-T-KO-N-K    | 15/30/40 fő<br>89-T-KO-N-K/91-T-KS-N-K | 20/100 fő<br>100-T-LR-N-K/101-T-ES-N-K       |
| 11:40 - 13:20 | Kleczli Csaba/Zink Viktória  | Borkovits Zoltán   | Hönig László                           | Erdős János/Hönig László               | Borkovits Zoltán                             |
|               | <b>KONDITIONÁLÁS/ALAKFORMÁLÓ TORNA</b>                                   | <b>LABDARÚGÁS</b>  | <b>LABDARÚGÁS</b>                      | <b>KÜZDŐSPORT/KONDITIONÁLÁS</b>        | <b>ASZTALITENISZ</b>                         |
|               | 20/20 fő<br>66-T-KO-N-K/147-T-AFT-N-K                                    | 20 fő<br>72-T-LR-N-K                                     | 20 fő<br>81-T-LR-N-K                   | 40/15 fő<br>92-T-KS-N-K/93-T-KO-N-K    | 20 fő<br>102-T-AT-N-K                        |
| 13:30 - 15:10 | Zink Viktória/Kleczli Csaba/Hiervarter Ákos                              | Borkovits Zoltán/Kleczli Csaba/Hiervarter Ákos           | Hönig László                           | Hönig László/Őri Gergely               | Borkovits Zoltán                             |
|               | <b>ALAKFORMÁLÓ TORNA/FITTSÉG MÉRÉS/VERSENYSPORT</b>                      | <b>KONDITIONÁLÁS/KERÉKPÁROZÁS/SZABADIDŐSPORT</b>         | <b>RÖPLABDA csapatjáték haladóknak</b> | <b>LABDARÚGÁS/KONDITIONÁLÁS</b>        | <b>KONDITIONÁLÁS</b>                         |
|               | 20/30/300 fő<br>67-T-AFT-N-K/148-T-FM-N-K/68-T-VS-N-K                    | 40/50/400 fő<br>73-T-KO-N-K/74-MSZ-KE-N-K/75-T-SZSP-L-K  | 18 fő<br>82-T-RL-N-K                   | 20/15 fő<br>94-T-LR-N-K/95-T-KO-N-K    | 30 fő<br>103-T-KO-N-K                        |
| 15:20 - 17:00 |  | Őri Gergely/Kleczli Csaba                                | Hönig László                           | Őri Gergely                            | Borkovits Zoltán                             |
|               |  | <b>FÉRFI KOSÁRLABDA HALADÓKNAK/FUTÁS</b>                 | <b>TELJESÍTMÉNYTÚRA</b>                | <b>FÉRFI KOSÁRLABDA HALADÓKNAK</b>     | <b>FITTSÉG MÉRÉS</b>                         |
|               |  | 18/50 fő<br>76-T-KL-N-K/77-MSZ-FU-N-K                    | 100<br>83-T-TT-N-K                     | 18 fő<br>96-T-KL-N-K                   | 30 fő<br>104-T-FM-N-K                        |
| 17:05-18:40   |  |  | Hönig László/Borkovits Zoltán          | Őri Gergely                            |  |
|               |  |  | <b>TELJESÍTMÉNYTÚRA/FITTSÉG MÉRÉS</b>  | <b>NŐI KOSÁRLABDA HALADÓKNAK</b>       |  |
|               |  |  | 100/35 fő<br>84-T-TT-N-K/85-T-FM-N-K   | 18 fő<br>97-T-KL-N-K                   |  |