



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

MTSZ szövetségi edzések 2023/2024 tél – fedett kemény pálya
NEK - Nemzeti Edzőközpont (1037 Budapest, Mikoviny u. 6.)

A szövetségi edzések nem kötelezők, ez egy lehetőség minden meghívott számára, hogy kemény pályán edzhessenek a legjobbakkal. A budapesti játékosok edzései hétköznap, a vidéki játékosoké hétvégén lesznek megtartva, figyelembe véve a versenynaptárat.

A szövetségi edzésekre és hétvégi összetartó edzésekre egy bő játékoskeretet hirdettünk meg, nem csak a szűk válogatott keret számára.

Az idei évre vonatkozó edzések 2023.okt.23 – 2024.márc.31. között lesznek.

Fiú utánpótlás: Kisantal Péter tel: 06 20 404 0771 e-mail: peter.kisantal@huntennis.hu

PS-F10 tehetség csop. – Szövetségi edzések MTSZ

Hétfő 15-16 óra Bemelegítés/Átmozgatás

16-18 óra Tenisz edzés

Játékosok:

- Almai Sámu
- Gyurica Ákos
- Hollósi Nimród
- Nemes Mirkó
- Nagy Kristóf
- Bokor György (vidék)
- Bagdi Barnabás (vidék)
- Márton Zsombor (vidék)

F12 – Szövetségi edzések MTSZ

Kedd 15-16 óra Bemelegítés/Átmozgatás

16-18 óra Tenisz edzés (1)

Játékosok:

- Rekedt-Nagy Zoltán
- Szűcs Milán
- Kosztoványi Brúnó
- Czóbel Levente (vidék)
- Hidvégi Barnabás
- Kristyán Ádám
- Hajnal Borisz (vidék)
- Csernobrovkin Nikoláj

17-18 óra Bemelegítés/Átmozgatás

18-20 óra Tenisz edzés (2)

játékosok:

- Gémes Domonkos
- Kardhordó Félix



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

- Kerekes Milán
- Makrai Balázs (vidék)
- Karóczkai Kán Sólyom
- Molnár Domán (vidék)
- Szűcs Vilmos (vidék)

F14 - Szövetségi edzések MTSZ

Szerda 15-16 óra Bemelegítés/Átmozgatás
16-18 óra Tenisz edzés (1)

Játékosok:

- Mokán I Damján
- Giovantsits Noel
- Szebeni Miklós
- Lipp Máté
- Sonkodi Boldizsár
- Fazekas Vencel
- Balázs Dávid
- Jóny Márk

17-18 óra Bemelegítés/Átmozgatás
18-20 óra Tenisz edzés (2)

játékosok:

- Tóth Vilmos
- Újházi Bence
- Szabados Gellért (vidék)
- Olasz Botond
- Denys Márk
- Tóth Barnabás

F16 - Szövetségi edzések MTSZ

Csütörtök 17-18 óra Bemelegítés/Átmozgatás
18-20 óra Tenisz edzés (1)

játékosok:

- Somogyi Ábel
- Varga Oszkár
- Valkusz Márk
- Török Ábel (vidék)
- Heiszler Flórián
- Szász Levente
- Vörös Kristóf (vidék)



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

F18 - Szövetségi edzések MTSZ

Péntek 17-18 óra Bemelegítés/Átmozgatás

18-20 óra Tenisz edzés (1)

Játékosok:

- Baleja Konor
- Góczy Erik
- Almádi Attila
- Grossmann Maxi
- Szász Mihály
- Závaczki Milán (vidék)
- Virághalmi Viktor (vidék)
- Sinkalovics Gyula
- Liszka Márton
- Taskovics Viktor (vidék)

F16-F18 Kiemelt Junior Program Szövetségi edzések MTSZ

Csütörtök 08 -11 óra, Tenisz edzés NEK KEMÉNYPÁLYA

Csütörtök 12:30 –13:30 óra Gyógytorna

13:30 - 14:30 óra Pszichológia

Péntek 08- 11 óra, Tenisz edzés NEK KEMÉNYPÁLYA

13 -14 óra, Erőnléti edzés

Játékosok:

- Mészáros Patrik
- Hornung Gábor
- Kisantal Botond
- Bakonyi Dávid
- Jilly Ádám
- Sift Barnabás (vidék)
- Nagy Botond
- Major Áron
- Tóth Ákos János (vidék)
- Kovács Marcell

Vidéki játékosok + Összetartás játékosokkal kiegészítve hétvégeként, korosztályonként, a versenynaptárral összehangolva, külön egyeztetve program szerint.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Lány utánpótlás: Gulyás István tel: 06 20 926 5321 e-mail: igulyashuntennis.hu

L10 tehetség csoport – Szövetségi edzések MTSZ
Hétfő 16-18 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA

15-16 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája

(földszint futófolyósó)

Játékosok:

- Benovics Hanna
- Horváth- Beck Orsolya
- Kocsis-Mireisz Hanga
- Ledényi Zsófia
- Pirovits Petra

L12 – Szövetségi edzések MTSZ
Kedd 16-18 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA L12/2 csoport

15-16 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

Játékosok:

- Bánfai Emma
- Dekovics Luca
- Mátyás Villő
- Nagy Amanda
- Ruthner Szonja
- Siklósi Odett
- Varga Hanna

Kedd 18-20 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA L12 / 1 csoport

17-18 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

18-20 Teniszedzés

Játékosok:

- Benovics Málna
- Értékes Boglárka
- Kaminszka Gabriella
- Nagy Izabella
- Nagy Nóra



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

- Szabó Vivien
- Szimandel Laura
- Ungvári Nóra

L14 – Szövetségi edzések MTSZ

Szerda 16-18 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA L14 / 2 csoport

15-16 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

16-18 Teniszedzés

Játékosok:

- Bertók Nelli
- Blum Hanna
- Csernus Tímea
- Nagy Ramóna
- Markovits Mirabell
- Simon Amanda
- Vecseri Bianka

Szerda 18-20 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA L14 / 1 csoport

17-18 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

18-20 Teniszedzés

Játékosok:

- Fizel Laura
- Nógrádi Noémi
- Rekedt-Nagy Panni
- Sávolt Karolina
- Serkédi Emese
- Sziklai Zita

L16 – L18 Kiemelt Junior Program Szövetségi edzések MTSZ

Csütörtök 15-18 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA

11-12 Gyógytorna

13:30-14:30 Csoportos Mentál Tréning

14:30-15 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

15-18 Teniszedzés

Játékosok:

- Bak- Szabó Norina
- Benke Giosanu Izabella



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

- **Bevíz Lujza**
- **Bíró Melinda**
- **Farkaslaki Hints Flóra**
- **Kálmán Luca**
- **Kardos Lora**
- **Kis-Czakó Eszter**
- **Mihálka Anna**
- **Nemcsek Gréta**
- **Molnár Kitti**

L16-L18 MTSZ szövetségi edzések

Csütörtök 18-20 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA

17:30-18 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

18-20 Teniszedzés

Játékosok:

- **Jeck Hajna Viola**
- **Fehér Lola**
- **Sziklai Eszter**
- **Teker Lotti**

L16-L18 Kiemelt Junior Program Szövetségi edzések MTSZ

Péntek 15-18 óra, NEK KEMÉNYPÁLYA

11-12 Kondicionális edzés

14:00-15 Bemelegítés, teniszspecifikus mozgások lábmunkája (földszint futófolyósó).

15-18 Teniszedzés

Játékosok:

- **Bak- Szabó Norina**
- **Benke Giosanu Izabella**
- **Bevíz Lujza**
- **Bíró Melinda**
- **Farkaslaki Hints Flóra**
- **Kálmán Luca**
- **Kardos Lora**
- **Kis-Czakó Eszter**
- **Mihálka Anna**
- **Nemcsek Gréta**
- **Molnár Kitti**