



**FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
2015. ÉVI
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**



Felnőtt Világbajnokság Aiguebelette, Franciaország

Felnőtt Európa Bajnokság Poznan, Lengyel

U23 Világbajnokság Plovdiv, Bulgária

Baja, 2014. december

Készítette: Szerer János – Molnár Dezső – Molnár Zoltán
Edzőbizottsági tagok



Tartalom jegyzék:

- **Bevezető**
- **Helyzetelemzés**
- **Felkészülés menete**
- **Célkitűzések, versenycélok**
- **Válogatási alapelvek és annak menete**
- **Válogatott keret**
- **Versenynaptár**
- **Felkészülési állomások, táblázatba foglaltak szerint**



I. Bevezető

Az evezős sport, mint az Olimpiákon 3. legnagyobb sportág, igen erős iramot diktál a világ evezős élsportjának. Nekünk, magyaroknak jelen pillanatban ezt a ritmus kell felvennünk ahhoz, hogy mind jobban megtudjuk közelíteni és felzárkózzunk hozzájuk. A jelenlegi soha nem látott támogatással tudnunk kell élni, hogy fejlődni tudjon hazánkban az évtizedekig elhanyagolt sportágunk. Ahhoz, hogy túl tudjuk szárnyalni a Londoni 2012-es Olimpiai eredményeinket, összefogott szisztematikus munkára lesz szükségünk 2015 és 2016-os években, amihez minden feltétel adottnak látszik.

II. Helyzetelemzés

Az idei év eredményeinek elemzése szolgál alapjául, a következő év tervezéséhez. Ebből kiindulva tervezhető kik azok, akik elindulhatnak a kvalifikáción, illetve a feljövőben lévő sportolók és csapatok közül melyek azok, akiknek még lehet esélyük.

A világbajnokságon szerepelt csapatok elemzését edzőik és a szövetségi kapitány is megtette, a csapatokat különbözőképpen értékelte. A későbbiekben a programhoz csatoljuk a csapatok edzőinek elemzéseit és a 2015 programjaikat, azokat szakmai körben megbeszéljük. Ezt a programot az evezős szövetségben történt hatalmas változások miatt, most is hármunk (az olimpiai kvalifikációra készülő csapatok edzői) állítottuk össze, igen rövid határidőn belül. Szeretnénk pozitívan gondolkodni és az előző évek hibáiból tanulni. Az idei évben tapasztaltuk, hogy a többlétszámú páros jó párszor ötletszerűen költöttük el, a nagyon rövid, szoros határidők miatt. A feltételek biztosítása sokszor nem állt rendelkezésre, mind anyagiakban, mind tárgyi feltételekben, emellett a sporttudományi háttér nem megfelelő színvonalra is hátrányt jelentett. A sportolókkal nem történt egyeztetés, és munkájuk, tanulmányaik akadályozták őket a program végrehajtásában.

Az egyes csapatok az említett okok következményeként nem tudták az edzők és a kapitány által elvárt szinteket a megfelelő időben teljesíteni. Jelenleg eléggé megosztott az evezős társadalom, hiányzik a csapatszellem. A most kialakuló összefogás reményeink szerint sokat fog segíteni az előrelépésben.

III. Felkészülés menete

- A rendelkezésre álló versenyzői keretből kiválasztás, az eredmények alapján csoportokba sorolás.
- Válogatási elvek megfogalmazása, egyértelművé tétele.
- A különböző korcsoportú és szintű versenyzők célkitűzésének megfogalmazása.
- A feltételek megteremtése, eszközök, edzőtáborok, sporttudományos háttér felépítése, hazai és nemzetközi versenyeztetés biztosítása.
- Elvárt színvonalú edzőmunka megfogalmazása, annak ellenőrzése.
- Élettani mutatók alapján egyéni szintek és célok kitűzése.



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

- Edzőtáborozások alkalmával csapat egységek magjainak kialakítása, homogenizálása, alkati és élettani mutatók alapján.
- Válogató versenyek utáni csapatkijelölések, azok nemzetközi versenyeken való szűrése, - ami sikertelen verseny után nem csapat felozlatást jelent.
- A világversenyekekre kijutott egységek formaalkítása, menedzselése.
- Értékelések további célok megfogalmazása.

IV. Célkitűzések, versenycélok

- Az olimpiai kvalifikációra esélyes, ill. leginkább alkalmas versenyzők kiválasztása, megnevezése („A” keret).
- A válogatott csapatokat felkészítő szakemberek kijelölése.
- Az olimpiai kvalifikáció szempontjából számításba jöhető csapatok pontos éves felkészülési tervének elkészítése (állapotelemzéssel, feladat meghatározásokkal, cikluskialakításokkal, rendszeres ellenőrzésekkel, személyi-, tárgyi igényel, költségvetéssel, ...).
- A felkészülésnek egy célt, a felnőtt világbajnokságra való minél tökéletesebb felkészülést kell szolgálnia (U23 VB, Universiade, ... csak másodlagos hangsúlyt kaphatnak a felkészülésben).
- Egy edző, egy Olimpiai válogatott csapat elv betartása, valamint az edző az edzői tevékenysége során a rá bízott válogatott csapat körüli feladatok ellátását tartsa elsődlegesen szem előtt.
- Külső (akár külföldi) szakemberek bevonása a tervezésbe, és időszakosan a felkészülésbe.
- Terhelés élettani, sporttudományos stáb felülvizsgálata, szükség esetén módosítása (Igény: rendszeres mérés, állapotelemzés, edzők-versenyzők számára használható visszajelzés, ajánlás.).
- A válogatottak részére edzőközpontok kialakítása (egy-egy evezősklub infrastruktúrájára épülve), az edzőtáborozásokon kívüli összetartó edzések megtartásához, és ehhez biztosítani az érintett sportegyesületek anyagi, tárgyi támogatását (Budapest, Győr, Szeged, Szolnok, Baja stb...).
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborozáson kívüli időszakban is, az egész évben tartó folyamatos, magas színvonalú edzésprogram megvalósítása érdekében (Edzésprogram edzői felügyelet melletti végrehajtása. Szállás, étkezés, személyi, tárgyi feltételek biztosítása)!
- Válogatott sportolók oktatási intézményeivel való kapcsolatfelvétel az edzések, edzőtáborok, versenyek minél zökkenő mentesebb megvalósíthatósága érdekében (egyéni tanrend).



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

- Az edzőtáborozások, összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi, és minőségi munka elvégzésének érdekében.
- Közös edzőtáborozások megtartása más nemzeti válogatottakkal a szakmai kontroll fokozása, ill. a szakmai munka minőségének javítása érdekében (Kölcsönös megkeresések már történtek Szerb, Horvát, Török válogatottakkal való szakmai együttműködésre.).
- A legjobb válogatottak melletti („A” keret) – a válogatottsághoz szükséges paraméterekkel rendelkező – második vonal („B” keret) versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nk. versenyköltségek egy részének átvállalásával.
- Edző(tovább)képzés megújítása, edzői licence rendszer bevezetése legalább a válogatottak mellett dolgozó edzők számára, szakmai képesítési szabályzat betartása.
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer kidolgozása, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.

V. Válogatási elvek, szempontok és a válogatás menete

- Válogatott csak az lehet, aki maradéktalanul megfelel a MESZ versenyzőkre vonatkozó szabályainak
- A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.
- A felnőtt „A” keret olimpiai számaiban az EB indulás kötelező függetlenül az előzetes nemzetközi szerepléstől, mivel ezektől a csapatoktól 2 csúcsformát várunk a szezonban, az EB-n, illetve VB-n. - Túlversenyeztetés elkerülése!
- Az U23-as keret esetében az esseni és a bledi nk versenyek eredményeinek értékelését követően jelölés az U23-as világbajnokságra, majd az U23-as VB eredményességet figyelembe véve, jelölés a felnőtt világbajnokságra.
- Az Universiade-n való indulás jogára a különböző egységeknél az Edzőbizottság tesz javaslatot, 2015.06.15.-ig, aki vizsgálja a 2014. és 2015. évi nemzetközi szereplést és a hazai válogató versenyeken nyújtott eredményeket. Vitás kérdések esetén szétlövést javasolhat, illetve a finanszírozási oldalt is megvizsgálja.
- U23-as világbajnokságra készülő versenyző nem indulhat az Universiaden.
- A felkészülés során a felnőtt és U23-as válogatott keretek és programok között átjárás lehetséges.

A válogatás menete:

- A felkészülési időszakban a felmérők, tesztek alapján keretszűkítés, előzetes csapatkijelölés hajt végre az Edzői Stáb.



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

- Az Ergó OB, a Hosszú-távú, a Zágrábi verseny és a Kishajós-tájékoztató (speciális egységben) eredmények alapján csapat megerősítés vagy új csapatkijelölése.
- Pótválogató az U23-asoknál a Szegedi verseny, a felnőtteknél a Bledi VK. Azok az U23 versenyzők, akikre számítunk az Olimpiai kvalifikációra megszerzésben, azok felmentést kapnak a szegedi pótválogatón való indulás alól.
- 2015. 06. 15. „A”-„B” keret frissítése
- U23-ban az Esseni és a Bledi verseny eredmények alapján csapat jelölés az U23-as VB-re.
- Felnőttben a kvótaszerzésre esélyes csapatoknak az EB-n kötelező az indulás.
- Az U23-as VB, a felnőtt EB és VK –on nyújtott teljesítmények alapján, a felnőtt VB – re való csapat kijelölések.

VI. Felkészülési állomások

Fő versenyek

2015.	08.30.-09.06.	Aiguebelette	Felnőtt Világbajnokság	8 fő	(A ker.)
	07.22.-26.	Plovdiv	U23 Világbajnokság	20 fő	(A+B)
	05.28.-31.	Poznan	Felnőtt Európa Bajnokság	12 fő	(A+B)
	07.03.-05.	Gwangju	Universiade	8 fő	(A+B)

Nemzetközi versenyek

2015.	05.09.-10.	Bled	Világ Kupa	8 fő	(A)
	06.20.-21.	Varese	Világ Kupa	?	(A+B)
	07.11.-12.	Luzern	Világ Kupa	6 fő	(A+B)
2015.	04.10-12	Zágráb	Nemzetközi vers.	30 fő	(A+B)
2015.	05.16.-17.	Essen	Nemzetközi vers.	20 fő	(B)
	06.12.-14.	Bled	Nemzetközi vers.	20 fő	(B)
	09.11.-13.	Hannover	Egyetemi EB	20 fő	(B+E)

Tájékoztató és válogató versenyek

2015.	04.18.	Velence	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-)
	04.19.	Velence	Válogató speciális egységben
	05.02.-03.	Szeged	Válogató speciális egységben (U23)
A hazai válogató versenyt követően szükség esetén „szétlövés”.(Esseni nk, Bledi VK)			



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

Edzőtáborok

Hazai központi edzőtáborok

2014.	10.20.- 11.01. 12.06.- 12.13.	Dunavarsány Baja	Őszi vízi alapozó Téli alapozó edzőtábor	14 fő 20 fő
2015.	03.30.-04.11. 04.27.-05.03. 05.18.-24. 06.08.-14. 06.29.-07.05. 07.06.-19. 08.09.-23. 10.19.-11.07. 11.29.-12.12.	Dunavarsány Szeged Dunavarsány Szeged Szeged Szeged Dvarsány, Szeged Dunavarsány Tata	Tavaszi vízi alapozó Bledi VK felkészítő EB felkészítő Varese VK felkészítő ? Luzerni VK felkészítő U23 VB tábor VB felkészítő Őszi vízi alapozó Téli alapozó	30 fő 16 fő 16 fő 8 fő 8 fő 26 fő 10 fő 30 fő 20 fő

Külföldi edzőtáborok

2015.	01.19.-31. 01.26.-02.07. 03.02.-14..	?? Ramsau Skradin?	Melegvízi Sítábor Melegvízi	7 fő 16 fő 24 fő
-------	--	--------------------------	-----------------------------------	------------------------

Ergométer teszt

2014.	11.22. 12.20.	6000 m 6000 m	Szakosztályi helyszín Szakosztályi helyszín	
2015.	01.24. 03.01. 11.21. 12.19.	6000 m 2000 m 6000 m 6000 m	„A” keret Regionális központi helyszín, „B” keret Szakosztályi helyszín Ergo OB Szakosztályi helyszín Szakosztályi helyszín	

Sífutás teszt

2015.	02. 07.	~10.000 m	Ramsau	
-------	---------	-----------	--------	--

Vízi teszt

2014.	10. 19.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)	
2015.	03. 14. 03. 28. 10. 17. 10. 31.	2x 5000 m 6000 m Csepel 10 km	csapategységben, (Skradin) 1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel) 1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel) csapategységben (Dunavarsány)	

MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Universiade **2015.07.01.-05.** **Gwangju/ Dél-Korea**

Minél több versenyképes csapat indítása!
(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

Egyetemi Európa Bajnokság 2015.09.11.-13. Hannover/Németország

Minél több versenyképes csapat indítása!
(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

Felnőtt "A" keret

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
1	Juhász Adrián	1989	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
2	Simon Béla	1988	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
3	Papp Gergely*	1993	Budapest Evezős Egylet	Molnár Zoltán
4	Pétervári Molnár B*	1993	Budapest Evezős Egylet	Molnár Zoltán

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
5	Galambos Péter	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
6	Csepregi Gábor	1987	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Karácsony Tibor
7	Matyasovszki Dániel	1992	Szegedi Vízisport Egyesület	Szierer János
8	Tamás Bence	1992	Műegyetemi Evezős Klub	Ambrus Gábor

Női könnyűsúlyú:

9	Bene Dorottya*	1994	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Karácsony Tibor
---	----------------	------	-------------------------------	-----------------



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

Felnőtt "B" keret

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
1	Csányi Péter*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
2	Vancsura Bendegúz*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
3	Matheisz József*	1994	Mohácsi Torna Egylet	Téglás József
4	Bakaity Attila	1995	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
5	Krenák Mihály	1995	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
6	Bedők Gergely	1995	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
7	Lacsik Péter	1993	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
8	Pásztor András	1995	Csepel Evezős Klub	Búza József
9	Elekes Szilveszter	1991	Csepel Evezős Klub	Búza József
10	Légrádi Levente	1996	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
11	Csiszár Péter*	1993	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
12	Vallyon Bence	1992	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
13	Szigeti Roland*	1993	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
14	Vermes Péter	1991	Bajai Spartacus Sport Club	Bartos Nándor
15	Krpesics Péter	1991	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
16	Szlovák Bence	1996	Csepel Evezős Klub	Búza József
17	Bajcsi Bertold	1996	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
18	Fiala Balázs	1994	Ferencvárosi Evezős Club	Danó Károly
19	Jenei Domonkos	1991	Ferencvárosi Evezős Club	Danó Károly
20	Juhász Dániel	1996	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt

Nők:

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
21	Gyimes Krisztina	1992	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	
22	Horváth Kitti	1996	Ferencvárosi Evezős Club	Danó Károly
23	Bertus Kitti	1995	Csongrádi VE	Petry Rudolf
24	Papp Dóra	1996	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
25	Bácskai Dominika	1994	Külker Evezős Klub	Lőrinc Attila



Női könnyűsúly

26	Név	Szül év	Egyesület	Edző
27	Polivka Dóra*	1995	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Karácsony Tibor
28	Dohovics Virág	1993	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
29	Abid Syham	1992	Ferencvárosi Evezős Club	Pető Tímea
30	László Éva	1994	Csepel Evezős Klub	Bene László
31	Glaser Rebeka	1993	Mosonmagyaróvári Vízisport Egylet	Nagy Gábor
32	Samu Lilla*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán

„Csillag” programosok

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
1	Csányi Péter*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
2	Vancsura Bendegúz*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
3	Matheisz József*	1994	Mohácsi Torna Egylet	Téglás József
4	Papp Gergely*	1993	Budapest Evezős Egylet	Molnár Zoltán
5	Pétervári Molnár B*	1993	Budapest Evezős Egylet	Molnár Zoltán
6	Bene Dorottya*	1994	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Karácsony Tibor
7	Csiszár Péter*	1993	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
8	Szigeti Roland*	1993	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán
9	Polivka Dóra*	1995	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Karácsony Tibor
10	Samu Lilla*	1994	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	Alföldi Zoltán



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

Heret	Naptári hetek	Vasárnapok	Mikrociklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Egyéb teszt	Küszöb vizsgálat	Klinikai vizsgálat
2	41	X.12.	2								
3	42	X.19.	1	Hosszútávú		6000m					
4	43	X.26.	4		Dunavarsány						
5	44	XI.2.	4		Dunavarsány						
6	45	XI.9.	3							X	X
7	46	XI.16.	2								
8	47	XI.23.	1			6000m					
9	48	XI.30.	4								
10	49	XII.7.	3								
11	50	XII.14.	2		Baja						
12	51	XII.21.	1			6000m					
13	52	XII.28.	2								
14	1	I.4.	4								
15	2	I.11.	3							X	
16	3	I.18.	2								
17	4	I.25.	1		Melegvíz	6000m					
18	5	II.1.	4		Melegvíz						
19	6	II.8.	4		Sítábor, Ramsau	sífut 10km					
20	7	II.15.	4							X	
21	8	II.22.	3								
22	9	III.1.	2		Ergo OB	2000m					
23	10	III.8.	1		Melegvíz						
24	11	III.15.	4		Melegvíz	2x5km				X	
25	12	III.22.	2								
26	13	III.29.	1		Hosszútávú	6000m	X				
27	14	IV.5.	3		Edzőtábor						
28	15	IV.12.	2		Edzőtábor						
29	16	IV.19.	1		Kishajós táj/Velence	2000m	X				
30	17	IV.26.	3								
31	18	V.3.	2		Edzőtábor		X				
32	19	V.10.	1		Bledi VK						
33	20	V.17.	3								
34	21	V.24.	2		Edzőtábor						
35	22	V.31.	1		EB, Poznan					X	
36	23	VI.7.	3								
37	24	VI.14.	2		Edzőtábor						
38	25	VI.21.	1		Varese VK						
39	26	VI.28.	3								
40	27	VII.5.	2		Universiade, Gwan	Edzőtábor					
41	28	VII.12.	1		Luzern VK						
42	29	VII.19.	1		OB						
43	30	VII.26.	1		Aktív pihenő					X	
44	31	VIII.2.	4								
45	32	VIII.9.	4		vb edzőtábor						
46	33	VIII.16.	3		vb edzőtábor					X	
47	34	VIII.23.	2		vb edzőtábor						
48	35	VIII.30.	1		VB, Aiguebelette						
49	36	IX.6.	1		VB Aiguebelette						
50	37	IX.13.	1		EEB, Hannover						

A FELNŐTT EVEZŐS VÁLOGATOTT „A” KERET 2015. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE



MESZ FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

Hetek	Naptári hetek	Vásárnapok	Mikrociklusok	Versenyegek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Egyéb teszt	Küszöb vizsgálat	Klinikai vizsgálat
1	40	X.5.	3								
2	41	X.12.	2								
3	42	X.19.	1	Hosszútávú		6000m					
4	43	X.26.	4		Dunavarsány						
5	44	XI.2.	4		Dunavarsány					X	X
6	45	XI.9.	3								
7	46	XI.16.	2								
8	47	XI.23.	1			6000m					
9	48	XI.30.	4								
10	49	XII.7.	3								
11	50	XII.14.	2		Baja						
12	51	XII.21.	1			6000m					
13	52	XII.28.	2								
14	1	I.4.	4								
15	2	I.11.	3							X	
16	3	I.18.	2								
17	4	I.25.	1			6000m					
18	5	II.1.	4								
19	6	II.8.	4		Sítábor, Ramsau	sífut 10km					X
20	7	II.15.	3								
21	8	II.22.	2								
22	9	III.1.	1	Ergo OB		2000m					
23	10	III.8.	4		Melegvíz						
24	11	III.15.	4		Melegvíz	2x5km				X	
25	12	III.22.	2								
26	13	III.29.	1	Hosszútávú		X 6000m					
27	14	IV.5.	3		Edzőtábor						
28	15	IV.12.	2		Edzőtábor						
29	16	IV.19.	1			X 2000m					
30	17	IV.26.	3								
31	18	V.3.	2		Szegedi nk		X				
32	19	V.10.	1								
33	20	V.17.	3		Esseni nk						
34	21	V.24.	2								
35	22	V.31.	1								
36	23	VI.7.	3								
37	24	VI.14.	2		Bledi nk						
38	25	VI.21.	1								
39	26	VI.28.	3							X	
40	27	VII.5.	2		Edzőtábor					X	
41	28	VII.12.	1		Edzőtábor						
42	29	VII.19.	1		Edzőtábor						
43	30	VII.26.	2		U23 VB, Plovdiv						
44	31	VIII.2.	4								
45	32	VIII.9.	4								
46	33	VIII.16.	3								
47	34	VIII.23.	2								
48	35	VIII.30.	1								
49	36	IX.6.	1								
50	37	IX.13.	1		EEB, Hannover						

A FELNŐTT EVEZŐS VÁLOGATOTT „B” KERET ÉS U 23 2015. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

