**SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

**projekt száma:** TOP\_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00020

**projekt címe:** Petőfibánya község által vezetett konzorciumban megvalósuló helyi humán fejlesztések

**Megvalósító: Petőfibánya Községi Önkormányzat**

**[program neve] Boxtábor**

**[program időpontja] 2025. július 14.- július 18.**

Július 14- én reggel megkezdődött az ökölvívó tábor.

Délelőtt 10-11 óra volt a gyülekezés időpontja, majd az ebéd után ismertettük a tábor menetrendjét és egy kis pihenő után bele is kezdtünk a futó edzésbe, ami 3/4 óra volt.

Délután 18:00-kor kezdődött egy szakmai boksz edzés.

Kedd reggel a gyülekező után 7:30-kor elindult a terepfutás a petőfibányai erdőben, egy régi tradicionális helyre, amit az ökölvívók több évtizede használnak állóképességük növelésére. Futás után jött a reggeli étkezés, majd egy kis pihenő és közös focizás az elhagyatott úszómedencében. A házi foci bajnokság után várt minket a meleg ebéd.

Ebéd után 13 órától Molcsán Márió tartott egy erőnléti köredzést a gyerekeknek, aminek nagy sikere volt és kellőképpen el is fáradtak.

A fáradtságot csendespihenővel, uzsonnával és egy kis pingponggal csillapítottuk, majd a pihenő után technikai sparring edzést tartottunk.

Szerdán a reggeli futást ismét az erdőben hajtottuk végre a mély homokos területeken jelzésre sprintekkel fejlesztettük a ritmusváltási készséget.

A szerda délelőtti edzésen Khati Attila tartott egy két és fél órás szemináriumot a gyerekeknek, ahol technikai, taktikai repertoárjukat bővitették és finomították. Hatalmas sikere volt Attila bácsinak!

Ebéd után regenerálódtak a tanítványok, majd a 18 órai edzésre ismét egy vendég érkezett a többszörös MMA, K1 és boksz bajnok Kiss Balázs személyében, aki pár km-re tőlünk nevelkedett Pásztón.

Balázs remekül megtalálta a közös hangot a gyerekekkel egy nagyon jó hangulatú és annál hasznosabb edzést vezényelt le. Edzés után pizzával zártuk a napot

Csütörtök reggel körbe futottuk a településünket és a futást Petőfibánya egyik legmagasabb pontján a Kopasz-hegy tetején zártuk.

A gyerekeknél nagy sikert aratott a csodaszép kilátás, ami elvonta a figyelmet az emelkedőn való futás fájdalmáról, így folytattuk a futást a teremig, ahol egy laza nyújtás után reggeliztünk. Reggeli után saját mérkőzéseket elemeztünk és a hibákat javítottuk. Ebéd után újra csendes pihenő pingpong és lábtengó mérkőzések zajlottak.

A délutáni edzés az éles sparringról szólt, ahol megmutatták új technikáikat.

Pénteken is futással indítottuk a napot, majd reggeliztünk.

Reggeli után házi tengóbajnokság következett. A tengóbajnokság után megérkezett az ebéd.

Ebéd után egy kis pihenő és a pihenő után Salgótarján ökölvívói érkeztek egy közös edzésre.

A közös edzés után egy kis uzsonna, majd futás a petőfibányai kondi parkba, ahol Kovács Róbert egy saját testsúlyos edzést vezényelt le a gyerekeknek.

………………………………….

Juhász Péter

Polgármester