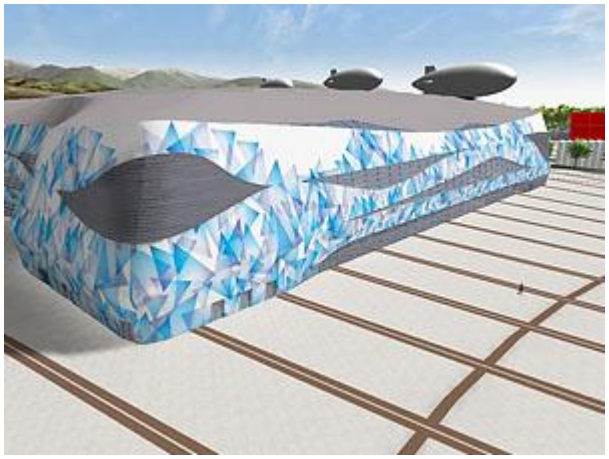
A MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG

RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA SPORTÁG

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA A XXII. SOCHI TÉLI OLIMPÁRA

2013-2014



Készítették: DARÁZS ISTVÁN MOKSZ ST Csapatvezető
TELEGDI ATTILA MOKSZ ST Vezetőedző
BÁNHIDI ÁKOS MOKSZ ST **E**dző

Budapest, 2013. március hó

„A bajnokokban [...] legyen meg a tudás és az akarat,
de az akaratnak erősebbnek kell lennie a tudásnál.”
Muhammed Ali

Short track felkészülési program a 2013-2014-évi versenyszezonra

A klasszikusnak számító periodizációs elvek (Matvejev, 1981) alapján készült válogatottunk az utóbbi három évben. Az elmúlt szezonban főleg a terjedelem fokozásán volt a hangsúly. Az edzésterhelések periodizációjában Matvejev -féle elveket követtük.

Figyelembe vettünk egyéb edzésterhelési alapelveket is, miszerint a négy éves olimpiai ciklus egyes elemei milyen területekre fókuszálnak (Páder,1972). Az olimpiai csapatot feltöltöttük a legtehetségesebb és már teljesítményben is a felnőtt mezőnyt megközelítő junior korú versenyzőkkel.

A 2013-2014-év az olimpia éve számunkra, ami meghatározza az edzéstervezés elveit. Legfőbb hangsúlyt az edzés intenzitásának fokozására, és a csúcsformába hozásra helyezzük. Fontos hangsúlyt fog kapni az életkori sajátosságok figyelembevétele mellett az egyéni terhelhetőség, és a versenytáv specifikum.

Fontos figyelmet fordítanunk a pszichológiai tényezőkre, melyek alapvetően befolyásolják majd az egyéni csúcsforma kialakításánál valamint a megfelelő csapatszellem kialakításánál. Az olimpia évében a már kipróbált és bevált edzésfelépítéseket alkalmazzuk feljavítva és még magasabb szinten mint korábban (Matvejev, 1981).Fő célkitűzésünk az előző évek munkájára támaszkodva a csúcsforma elérése (Piszmenszkij és mtsai,1982). A versenyspecifikus edzésterhelések mellett a speciális edzésterhelések kapják a legnagyobb hangsúlyt, míg az általános edzésterhelések kevesebb helyet kapnak a felkészülésben (Tschiene,1984)

A felkészülés sematikus modellje a következő elemekre osztható:

1. Terhelés
    - terjedelme
    - intenzitása
2. A felkészülés tartalma
    - általános
    - speciális
    - specifikus edzéseszközök

- technikai-taktikai

- kondicionális
- komplex

pszichikai edzésanyag arányai, valamint

- a kipróbált hatékony edzés-kiegészítő eljárások
- versenyzés minősége és gyakorisága

Mint korábban utaltunk rá a specifikumok és a hangsúlyosság eltolódása az olimpia évében történő felkészülés jellegében jelenik meg.
A csatolt ÉVES FELKÉSZÜLÉSI TERV-ben még szükségszerű kisebb változtatásokat eszközölni, de a felkészülés elvi bázisát ez adja, melyhez szorosan kapcsolódik a CALENDAR névre keresztelt mikrociklusokat, makrociklusokat és mezociklusokat felölelő tervezet, mely az edzések jellegét és gyakoriságát, valamint az edzőtáborok, pihenő időszakok és versenyek időpontjait tartalmazza.

A felkészülésünk hét napos mikrociklusokra épül (Matvejev,1981) és három hetes terhelési ciklusokat használunk (Fejes, 1966).

A felkészülésünk során már évek óta a Dietrich -féle modell adaptálását (Thibault,1991) használjuk short track-ben amelyet Yves Nadeau alakított át a jelenlegi formátumra.

A kondicionális és súlyzós erőfejlesztés rendszerét Charles Poliquin edzéselvei alapján végezzük.

A felkészítésben részt vevő szakemberek:

Darázs	István	1955.08.15		válogatottak vezetője
Telegdi	Attila	1973.05.22		szakedző
Bánhidi	Ákos	1967.07.11		szakedző
Belovai	József	1954.04.12		szakedző
Zhang	Jing	1973.10.18		tanácsadó
Szabó	Krisztián	1974.06.19		edző
Lakatos	Tamás	1979.08.14		edző
Nadeau	Yves	1938.11.27		supervisor
Dr. Tállay	András			keretorvos
Cheng	Liang			gyúró

A felkészülésben részt vevő versenyzők:

	Név		Beosztás	N	Év	Hó	N	Klub
1	Lajtos	Szandra	Versenyző	F	1986	07	22	Szegedi KE
2	Darázs	Rózsa	Versenyző	F	1987	11	03	Jászberényi SE
3	Heidum	Bernadett	Versenyző	F	1988	05	26	Sportország SC

4	Keszler	Andrea	Versenyző	F	1989	07	28	Tatabányai DKE
5	Dénes	Veronika	Versenyző	F	1992	09	22	Jászberényi SE
6	Tóth	Patrícia	Versenyző	F	1993	06	24	Sportország SC
7	Kónya	Zsófia	Versenyző	F	1995	02	06	Sportország SC
1	Lóth	Dávid Manó	Versenyző	M	1986	03	13	Sportország SC
2	Knoch	Viktor	Versenyző	M	1989	12	12	Sportország SC
3	Oláh	Bence	Versenyző	M	1992	03	26	Jászberényi SE
4	Nagy	Konrád	Versenyző	M	1992	03	26	Debreceni Főnix SE
5	Béres	Bence	Versenyző	M	1992	08	26	Sportország SC
6	Burján	Csaba	Versenyző	M	1994	09	24	Pécsi KSE
7	Varnyú	Alex	Versenyző	M	1995	08	01	Sportország SC
8	Liu Shaolin	Sándor	Versenyző	M	1995	11	20	Sportország SC
9	Liu	Shaoang	Versenyző	M	1998	03	13	Sportország SC

Célok

Az olimpiai ciklus utolsó évében járva természetesen legfőbb célunk az olimpiai kvalifikáció megszerzése. Célunk mind a női mind a férfi váltó kvalifikálása, valamint a lehető legtöbb egyéni kvóta megszerzése. A két kvalifikációs versenyre Európában kerül sor:

2013 november 7-10. Torino (ITA)
2013 november 14-17 Moszkva (RUS)

A kvalifikáció utáni célverseny a Sochiban megrendezésre kerülő Téli Olimpiai Játékok 2014 február 7-23-ig. A megelőző két olimpián olimpiai pontszerzők voltunk sportágunkban, most ennek megismétlése a cél, természetesen az eddigi eredményeket megjavítva dobogó közelébe szeretnénk jutni egyéniben vagy váltóversenyben.

Egyéb fő versenyek:

Az olimpia évében a prioritások eltérnek a korábbi évektől hiszen az egyébként célversenynek tekintett Európa bajnokság most kissé háttérbe szorul, valamint a Világbajnokság sem szerepel olyan mértékű súllyal a felkészülésben mint egyébként. Ettől függetlenül a felkészülési tervben mint helyi formaidőzítésként szerepelnek. A Junior Világbajnokság prioritása is a kvalifikáció alakulásának függvényében még változhat, de mint helyi formaidőzítés mindenképpen szerepel a programban.

Európa bajnokság 2014 január 17-19. Drezda (GER)
Junior Világbajnokság 2014 március 7-9. Erzurum (TUR)
Világbajnokság 2014 március 14-16. Montreal (CAN)

Felkészülési versenyek:

Felkészülési versenyek elsősorban a célversenyekre történő felkészülést szolgálják, melyek a következők:
Hollandiai meghívásos verseny 2013 szeptember 7-8. Hága (NED)
Világkupa 2013 szeptember 26-29. Shanghai (CHN)
Világkupa 2013 október 3-6. Szöul (KOR)

Megjegyzés: Az ázsiai Világkupák a kvalifikációs Világkupák sorsolása szempontjából fontosak.

A felkészülés helyszínei, eszközei, jellege:

A felkészülés során különböző edzéseszközöket, edzésmódszereket használunk, melyek eszközigényesek illetve jellegük meghatározzák a helyszínt. Ennek megfelelően a következőképpen lehetne rendszerezni:

- futások
- imitációs gyakorlatok (kiegészítő eszközökkel)
- nyújtó, lazító jellegű gyakorlatok
- súlyzós erőfejlesztés
- plyometriás gyakorlatok
- korcsolyázás
- játékos kiegészítő gyakorlatok
- masszázs, egyéb kiegészítő eljárások
- videoelemzés

Edzőtáborok:

A felkészülés során június 24-július 14-ig magaslati edzőtáborban az olaszországi Bormioba utazunk, majd Budapesten július 29- augusztus 11-ig edző táborozunk. Szeptember 16-tól pedig az első Világkupa versenyig Shanghaiban akklimatizálódunk és edző táborozunk tíz napon át.

Időpontok:
Bormio (ITA) június 24- július 14.
Budapest (HUN) július 29- augusztus 11.
Shanghai (CHN) szeptember 16-26.

Szükséges szolgáltatások, kiegészítő eljárások:
sportorvos (állandó jelleggel)
masszőr (állandó jelleggel)
kontroll labormérőcsapat – Dr. Kovács Péter és csapata (alkalmanként)

sportpszichológus (alkalmanként)
dietetikus (alkalmanként)
korcsolyatechnikus (alkalmanként)

FELKÉSZÜLÉS MINŐSÉGI JÉGVISZONYOK KÖZÖTT

	JÉGIDŐ:	**KONDITEREM:**
2013	Olimpiai keret	
Április	90	40
Május	90	40
Június	90	40
Július	60	0
Augusztus	90	0
Szeptember	90	40
Október	60	20
November	60	20
December	60	20
2014 - Január	60	20
	690	240

Tervezett jégbeosztás:

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
07:00-07:50						ST	ST
08:00-08:50						JUN	JUN
09:00-09:50						ST	
10:00-10:50						OL	
11:00-11:50							
12:00-12:50							
13:00-13:50							
14:00-14:50							
15:00-15:50	ST	ST	ST	ST	ST	ST	
16:00-16:50	OL	OL	OL	OL	OL	JUN	
17:00-17:50			ST				
18:00-18:50			JUN				
19:00-19:50	ST	ST	ST	ST	ST		
20:00-20:50	OL	OL	OL	OL	JUN		

Zárszó:

Az olimpia nem elérhetetlen álom számunkra, hiszen már többször részt vettünk korábban rajta. Azonban az olimpia mindig nagy kihívás és életünk egyik legfontosabb pillanata, akár edzőként akár sportvezetőként, akár versenyzőként éli át az ember. Ehhez kérjük mindenki segítségét, mert közösen könnyebb!

A szükséges technikai felszerelésekről a pénzügyi tervünkben irunk.

A teljesítőképességünk határa sokkal messzebb van annál, mint amit gondolunk magunkról. (Kemény Dénes)

Budapest, 2013. március hó

Telegdi Attila Darázs István

Bánhidi Ákos

MOKSZ ST TERV 2013-14

MIKRO	Hónap	Dátum	Program A programban jelölve vannak a legfontosabb edzőtáborok, Versenyek, .	MAKRO	Verseny Prioritás	MEZO CIKLUS	INT. (%)	MENNY. (%)	MENNY. 1800 Perc	INT. Max. 3,6	MENNY. Max. 720 Kör
1	April,1	1 to 7		ÁLTALAP.			5%	5%	90	0,2	36
2	April,2	8 to 14				1	10%	10%	180	0,4	72
3	April,3	15 to 21	KÖZPONTI VÁLOGATOTT EDZÉSEK KEZDETE				35%	35%	630	1,3	506
4	April,4	22 to 28					55%	40%	720	2,0	578
5	Máj,1	29 to 5	SPORTORVOSI FELMÉRÉS			2	50%	60%	1080	1,8	432
6	Máj,2	6 to 12					55%	65%	1170	2,0	463
7	Máj,3	13 to 19					60%	60%	1080	2,2	432
8	Máj,4	20 to 26				3	65%	50%	900	2,3	360
9	Máj,5	27 to 2					70%	75%	1350	2,5	576
10	Jun,1	3 to 9		SPEC.ALAPOZÓCIKL.			75%	82%	1476	2,7	468
11	Jun,2	10 to 16				4	70%	85%	1530	2,5	504
12	Jun,3	17 to 23					65%	50%	900	2,3	504
13	Jun,4	24 to 30	OLIMPIAI VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR OLASZORSZÁG				60%	85%	1530	2,2	612
14	Jul1	1 to 7	BORMIO, SZÁRAZFÖLDI ÉS JEGES MUNKA			5	75%	100%	1800	2,7	700
15	Jul,2	8 to 14	HÁROM HETES PERIÓDUS MAGASLATON				80%	100%	1800	2,9	720
16	Jul,3	15 to 21	HÉT NAP TELJES PIHENŐ				60%	30%	1728	2,0	270
17	Jul,4	22 to 28				6	70%	75%	500	2,5	576
18	Aug 1	29 to 4	EDZŐTÁBOR BUDAPEST				80%	80%	1440	2,9	576
19	Aug 2	5 to 11	EDZŐTÁBOR BUDAPEST				65%	82%	1476	2,3	590
20	Aug 3	12 to 18				7	75%	70%	1260	2,7	504
21	Aug 4	19 to 25	TESZTVERSENY BUDAPEST		4		70%	80%	1440	2,5	576
22	Aug,5	26 to1					75%	75%	1350	2,7	540
23	Szept,1	2 to 8	INVITATION CUP HOLLANDIA (FELKÉSZÜLÉSI VERSENY)		3	8	80%	65%	1170	2,9	468
24	Szept,2	9 to 15					85%	75%	1350	3,1	540
25	Szept,3	16 to 22	EDZŐTÁBOR, AKKLIMATIZÁCIÓ ÁZSIÁBAN	VERSENYCIKL.			90%	60%	1080	3,2	432
26	Szept,4	23 to 29	VILÁGKUPA Shanghai KÍNA		2	9	95%	50%	900	3,4	360
27	Okt,1	30 to 6	VILÁGKUPA Seoul KOREA		2		95%	50%	900	3,4	360
28	Okt,2	7 to 13	NÉGY NAP TELJES PIHENŐ				70%	65%	1170	2,5	468
29	Okt,3	14 to 20				10	80%	75%	1350	2,9	540
30	Okt,4	21 to 27					85%	80%	1440	3,1	576
31	Nov,1	28 to 3					95%	70%	1260	3,4	504
32	Nov,2	4 to 10	VILÁGKUPA OLIMPIAI KVALIFIKÁCIÓ Torinó		1	11	100%	50%	900	3,6	360
33	Nov, 3	11 to 17	VILÁGKUPA OLIMPIAI KVALIFIKÁCIÓ Moszkva		1		100%	50%	900	3,6	360
34	Nov,4	18 to 24	NÉGY NAP TELJES PIHENŐ				65%	65%	1170	2,3	468
35	Nov,5	25 to 1	*ÁTMENETI IDŐSZAK, PRIORÍTÁSBAN AZ ALAPOK ÚJRAÉ-*	ÁTM.		12	75%	90%	1620	2,7	648
36	Dec,1	2 to 8	*PÍTÉSE, MAC,MAP,ALC,ALP.ERŐFEJLESZTÉSBEN FUNK-*				70%	87%	1566	2,5	626
37	Dec,2	9 to 15	*CIONÁLIS HIPERTROPHYA EDZÉSEK*				75%	85%	1530	2,7	612
38	Dec,3	16 to 22		VERSENYCiKLUS.		13	60%	75%	1350	2,2	540
39	Dec,4	23 to 29					75%	85%	1530	2,7	612
40	Jan,1	30 to 5					80%	80%	1440	2,9	576
41	Jan,2	6 to 12				14	90%	75%	1350	3,2	540
42	Jan,3	13 to 19	EURÓPA BAJNOKSÁG Drezda		3		95%	55%	990	3,4	396
43	Jan,4	20 to 26					85%	75%	1350	3,1	540
44	Jan,5	27 to 2				15	90%	65%	1170	3,2	468
45	Feb,1	3 to 9	SOCHI TÉLI OLIMPIAI JÁTÉKOK		1		100%	50%	900	3,6	360
46	Feb,2	10 to 16	SOCHI TÉLI OLIMPIAI JÁTÉKOK		1		100%	50%	900	3,6	360
47	Feb,3	17 to 23	SOCHI TÉLI OLIMPIAI JÁTÉKOK		1	16	100%	50%	900	3,6	360
48	Feb,4	24 to 2					85%	70%	1260	3,1	504
49	Marc,1	3 to 9	JUNIOR VILÁGBAJNOKSÁG Erzurum TÖRÖKORSZÁG				90%	65%	1170	3,2	468
50	Marc,2	10 to 16	VILÁGBAJNOKSÁG Montreal KANADA			17	95%	50%	900	3,4	360
51	Marc.3	17 to 23					75%	70%	1260	2,7	504
52	Marc.4	24 to 30							0	0,0	0
53						18			0	0,0	0
54									0	0,0	0
55									0	0,0	0
56					Average					2,6	

MOKSZ ST TERV 2013-14

MIKRO	Hónap	Dátum	Jeges munka terheléses jellege									Imitációs szárazföldi gyakorlatok						Súlyzós erőfejlesztés				
			Tech	AAP	AAC	ALP	ALC	MAP	MAC	Játék	Fartl.	Csúszka pad	Helyben	Elmozdulás	Ugrás	Lépcső	Eszközök	50-70% Állóképesség+köredzés	70-80% Hypertophia	80-85% Hasizom	85-100% Relatív erő	Explosiv-Plyometria
1	April,1	1 to 7																				
2	April,2	8 to 14																				
3	April,3	15 to 21																				
4	April,4	22 to 28																2-3/hét				
5	Máj,1	29 to 5																2-3/hét				
6	Máj,2	6 to 12																2-3/hét				
7	Máj,3	13 to 19																2-3/hét		2/hét		
8	Máj,4	20 to 26																2-3/hét		2/hét		
9	Máj,5	27 to 2																2-3/hét		2/hét		
10	Jun,1	3 to 9																	2-3/hét			
11	Jun,2	10 to 16																	2-3/hét	2-3/hét		
12	Jun,3	17 to 23																	2-3/hét	2-3/hét		
13	Jun,4	24 to 30																2-3/hét		2-3/hét		
14	Jul1	1 to 7																2-3/hét		2-3/hét		
15	Jul,2	8 to 14																2-3/hét		2-3/hét		
16	Jul,3	15 to 21																		2/hét		
17	Jul,4	22 to 28																	2-3/hét	2/hét		
18	Aug 1	29 to 4																	2-3/hét	2/hét		
19	Aug 2	5 to 11																	2-3/hét	1/hét		
20	Aug 3	12 to 18																		1/hét	2/hét	
21	Aug 4	19 to 25																		1/hét	2/hét	
22	Aug,5	26 to1																		1/hét	2/hét	
23	Szept,1	2 to 8																			2/hét	
24	Szept,2	9 to 15																			2/hét	
25	Szept,3	16 to 22																				2/hét
26	Szept,4	23 to 29																				2/hét
27	Okt,1	30 to 6																				1/hét
28	Okt,2	7 to 13																	2-3/hét	2/hét		
29	Okt,3	14 to 20																			2/hét	
30	Okt,4	21 to 27																			2/hét	
31	Nov,1	28 to 3																				2/hét
32	Nov,2	4 to 10																				1/hét
33	Nov, 3	11 to 17																				1/hét
34	Nov,4	18 to 24																2-3/hét				
35	Nov,5	25 to 1																2-3/hét				
36	Dec,1	2 to 8																	2-3/hét	2/hét		
37	Dec,2	9 to 15																	2-3/hét	2/hét		
38	Dec,3	16 to 22																	2-3/hét	2/hét		
39	Dec,4	23 to 29																			2/hét	
40	Jan,1	30 to 5																			2/hét	
41	Jan,2	6 to 12																				2/hét
42	Jan,3	13 to 19																				1/hét
43	Jan,4	20 to 26																		2/hét	2/hét	
44	Jan,5	27 to 2																		2/hét	2/hét	
45	Feb,1	3 to 9																				2/hét
46	Feb,2	10 to 16																				2/hét
47	Feb,3	17 to 23																				2/hét
48	Feb,4	24 to 2																			2/hét	
49	Marc,1	3 to 9																			2/hét	
50	Marc,2	10 to 16																				1/hét
51	Marc.3	17 to 23																				
52	Marc.4	24 to 30																				
53																						
54																						
55																						
56																						

2013-14. évi naptár

ÁPRILIS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	
06:00-06:50																															
07:00-07:50																															
08:00-08:50																SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SPORT	SZÁRAZ	
09:00-09:50															SZÁRAZ	JÉG		JÉG	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		KÓRHÁZ	JÉG	
10:00-10:50															SZÁRAZ	JÉG		JÉG	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		ORVOSI	JÉG	
11:00-11:50																SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SÚLYZÓS	SÚLYZÓS		TESZT	SZÁRAZ	
12:00-12:50																										SÚLYZÓS	SÚLYZÓS				
13:00-13:50																															
14:00-14:50															SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ				SZÁRAZ	
15:00-15:50															JÉG Játék	JÉG Játék	SZÁRAZ	JÉG Játék	SZÁRAZ			JÉG Játék		JÉG		JÉG Játék				JÉG	
16:00-16:50															JÉG Játék	JÉG Játék		JÉG Játék				JÉG Játék		JÉG		JÉG Játék				JÉG	
17:00-17:50															SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ				SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ				SZÁRAZ	
18:00-18:50																															
19:00-19:50																															
20:00-20:50																															
21:00-21:50																															
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

MÁJUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
06:00-06:50																															
07:00-07:50																															
08:00-08:50		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ
09:00-09:50	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
10:00-10:50	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
11:00-11:50		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ
12:00-12:50				SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS						
13:00-13:50				SÚLYZÓS																											
14:00-14:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
15:00-15:50	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
16:00-16:50	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
17:00-17:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
18:00-18:50																															
19:00-19:50																															
20:00-20:50																															
21:00-21:50																															
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

JÚNIUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
06:00-06:50																								B							
07:00-07:50																								O							
08:00-08:50	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		R							
09:00-09:50	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		M							
10:00-10:50	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		I							
11:00-11:50	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		O							
12:00-12:50	SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS									
13:00-13:50																								E							
14:00-14:50			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			D							
15:00-15:50			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			Z							
16:00-16:50			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			Ő							
17:00-17:50			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			T							
18:00-18:50																								Á							
19:00-19:50																								B							
20:00-20:50																								O							
21:00-21:50																								R							
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

JÚLIUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed
06:00-06:50																															
07:00-07:50																		A													
08:00-08:50																		K						SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ
09:00-09:50																		T						JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
10:00-10:50																		Í						JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
11:00-11:50																		V						SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ
12:00-12:50																											SÚLYZÓS				
13:00-13:50																															
14:00-14:50																						SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
15:00-15:50																						JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG
16:00-16:50																		P				JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG
17:00-17:50																		I				SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
18:00-18:50																		H													
19:00-19:50																		E													
20:00-20:50																		N													
21:00-21:50																		É													
22:00-22:50																		S													
23:00-23:50																															

AUGUSZTUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
06:00-06:50																								T							
07:00-07:50																								E							
08:00-08:50		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	S		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ
09:00-09:50	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	Z		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG
10:00-10:50	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	T		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG
11:00-11:50		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	V		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS
12:00-12:50			SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							E							SÚLYZÓS
13:00-13:50																								R							
14:00-14:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	S		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	
15:00-15:50	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	E		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	
16:00-16:50	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	N		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	
17:00-17:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	Y		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	
18:00-18:50																															
19:00-19:50																								B							
20:00-20:50																								P.							
21:00-21:50																															
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

SZEPTEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	
06:00-06:50							I									Á										Á					
07:00-07:50							N	H								Z										Z					
08:00-08:50		SZÁRAZ	SÚLYZÓS	SZÁRAZ	SÚLYZÓS	U	V	O	P	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	P	S										S					
09:00-09:50		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	T	I	L	I	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	I	I										I					
10:00-10:50		JÉG		JÉG		A	T	L	H	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	H	A										A					
11:00-11:50		SZÁRAZ		SZÁRAZ		Z	A	A	E	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	E	I										I					
12:00-12:50						Á	T	N	N						N																
13:00-13:50						S	I	D	Ő						Ő	E										V					
14:00-14:50		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		O	I		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		D										I					
15:00-15:50		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG		N	A		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG		Z										L					
16:00-16:50		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG					JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG		Ő										Á					
17:00-17:50		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		C			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ		T										G					
18:00-18:50							U									Á										K					
19:00-19:50							P									B										U					
20:00-20:50																O										P					
21:00-21:50																R										A					
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

OKTÓBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu
06:00-06:50			Á																												
07:00-07:50			Z																												
08:00-08:50			S				P	P	P	P	SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	
09:00-09:50			I				I	I	I	I	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS
10:00-10:50			A				H	H	H	H	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS
11:00-11:50			I				E	E	E	E	SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ	
12:00-12:50							N	N	N	N		SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS					
13:00-13:50			V				Ő	Ő	Ő	Ő																					
14:00-14:50			I								SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
15:00-15:50			L								JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
16:00-16:50			Á								JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
17:00-17:50			G								SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
18:00-18:50			K																												
19:00-19:50			U																												
20:00-20:50			P																												
21:00-21:50			A																												
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
06:00-06:50							K	V						K	V							Program újratervezése, átalakítása a kvalifikációs eredmények függvényében, a prioritások figyelembevételével.									
07:00-07:50							V	I						V	I																
08:00-08:50	P						A	L						A	L			P	P	P	P	SZÁRAZ	SZÁRAZ								
09:00-09:50	I						L	Á						L	Á			I	I	I	I	JÉG	JÉG								
10:00-10:50	H						I	G						I	G			H	H	H	H	JÉG	JÉG								
11:00-11:50	E						F	K						F	K			E	E	E	E	SZÁRAZ	SÚLYZÓS								
12:00-12:50	N						I	U						I	U			N	N	N	N		SÚLYZÓS								
13:00-13:50	Ő						K	P						K	P			Ő	Ő	Ő	Ő										
14:00-14:50							Á	A						Á	A							SZÁRAZ									
15:00-15:50							C							C								JÉG									
16:00-16:50							I							I								JÉG									
17:00-17:50							Ó							Ó								SZÁRAZ									
18:00-18:50							S							S																	
19:00-19:50																															
20:00-20:50																															
21:00-21:50																															
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

DECEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue
06:00-06:50																															
07:00-07:50																															
08:00-08:50		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ	
09:00-09:50		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS
10:00-10:50		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS
11:00-11:50		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ	
12:00-12:50							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS							SÚLYZÓS			
13:00-13:50																															
14:00-14:50		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ
15:00-15:50		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG
16:00-16:50		JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG
17:00-17:50		SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ
18:00-18:50																															
19:00-19:50																															
20:00-20:50																															
21:00-21:50																															
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															

2014. JANUÁR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
06:00-06:50													E				E														
07:00-07:50													U				U														
08:00-08:50	SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		R				R					SZÁRAZ		SZÁRAZ	SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ
09:00-09:50	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		Ó				Ó					JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
10:00-10:50	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		P				P					JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	JÉG		JÉG	SÚLYZÓS	JÉG	SÚLYZÓS	JÉG
11:00-11:50	SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		A				A					SZÁRAZ		SZÁRAZ	SÚLYZÓS		SZÁRAZ		SZÁRAZ		SZÁRAZ
12:00-12:50				SÚLYZÓS							SÚLYZÓS														SÚLYZÓS						
13:00-13:50													B				B														
14:00-14:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			A				A					SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
15:00-15:50	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			J				J					JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
16:00-16:50	JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG			N				N					JÉG	JÉG	JÉG			JÉG	JÉG	JÉG	JÉG	JÉG
17:00-17:50	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			O				O					SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ			SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ	SZÁRAZ
18:00-18:50													K				K														
19:00-19:50													S				S														
20:00-20:50													Á				Á														
21:00-21:50													G				G														
22:00-22:50																															
23:00-23:50																															