

Správa zo sústredenia

- reprezentačná zložka : muži
- termín a miesto : 18.-20.6.2012, Celje (SLO)
- účasť : pretekári z vyše 20 štátov
- zúčastnení : Milan Randl, Adam Gažo, Marek Pentka, Miroslav Dzúr, Erik Franický, Matej Poliak, Peter Žilka, Martin Jantek – aj ako šofér
- ospravedlnení : Zagorov, Hegeduš – zranení, Szakács – škola
- tréningy :

18.6.	13,30 17,00-19,00	príchod, obed, ubytovanie na internáte randori: ne-w 2x5 min, tači-w 8x4 min /Miňo 6x, Maťo 3x, v zápase s mladým Rakúšanom si natiahol šľachu pri členku, liečba: ľad, wobenzym, liečivo-chladivé náplaste z Číny/
19.6.	10,00-12,00 17,00-19,00	randori: ne-w 10 min po ipone výmena – naši individuálne, tači-w 6x5 min /Miňo 5x, Maťo netrénoval/ randori: ne-w 1-2x5 min, tači-w 4x5 min, 1x5+1 min GS /Maťo netrénoval/
20.6.	9,30-11,00 11,30	randori tači-w 4x5 min /Maťo netrénoval, členok sa značne zlepšil/ odchod do Bratislavy

Záver :

Na sústredenie sme cestovali v pondelok doobeda mikrobusom SZJ. Záver cesty sme absolvovali na 3 rýchlostnom stupni – nedalo sa preradovať. Po konzultácii s generálnym sekretárom /ten so servisom v Bratislave/ sme vyľadali servis v Celje /pomohol nám tréner Celje/. Auto spojzdnili zadarmo, s tým, že v Bratislave ho máme dať do servisu. Z internátu (ubytovanie a strava) sme na a z tréningov, spolu s ďalšími pretekármi, dochádzali autobusom, ktorý zabezpečili organizátori. Keďže bolo teplé počasie, v hale bolo dusno, čo pôsobilo na únavu pretekárov. Sústredenie malo kvalitnú účasť, len z Ukrajiny sa ho zúčastnilo do 40 pretekárov.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien