

Správa zo sústredenia

- reprezentačná zložka : muži
 - zameranie : randori – príprava pred OH Londýn
 - termín a miesto : 16.-19.7.2012, Tartu (EST)
 - účasť : cca 50 pretekárov z LTU, SWE, FIN, LIT, ISL, EST, SVK,
8 „olympijonikov“
 - zúčastnení : Milan Randl, Adam Gažo
- tréningy /randori ne-w na jednu skupinu, tači-w na dve skupiny, každý tréning začínal 10 min rozcvička, 10 min uči-komi/ :
- | | | |
|-------|-------------|--|
| 16.7. | 15,45 | príchod do Tartu, ubytovanie |
| | 18,00-19,15 | randori: ne-w 1x5 min, tači-w 4x5 min |
| 17.7. | 10,00-11,30 | randori: ne-w 1x5 min, tači-w 1x5, 1x5+1, 2x5 min |
| | 16,00-17,30 | randori: ne-w 1x5 min, tači-w 1x5, 1x5+1, 1x5, 1x5+1 min
nage-komi tokui-waza 3x5 hodov každý |
| 18.7. | 10,00-11,30 | randori: ne-w 1x5 min, tači-w 4x5 min
nage-komi tikui-waza 3x5 hodov každý |
| | 16,50-17,32 | beh v teréne 42 min |
| 19.7. | 10,00-11,10 | randori: ne-w 1x5 min, tači-w 3x5 min |
| | 13,00 | odchod do Talinu |

Záver :

Doprava bola riešená Viedeň – Talin letecky a Talin – Tartu autom resp. autobusom. Ubytovanie a strava boli v hoteli cca 5 min autom od haly. Ubytovanie aj strava boli na veľmi dobrej úrovni. Na tréningy nás vozili autom. Keďže Miňo nemá dostatočný sparing na Slovensku, sústredenie z hľadiska prípravy na OH splnilo účel, v tomto termíne sa nekonalo v okolitých štátoch už žiadne oficiálne sústredenie.

Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien