



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Správa z VT Lignano (ITA)

27. - 29.8.2012

Tréner: Ján Gregor ml

Pretekári/ky:

SZJ-juniori: Arpád Szakács, Filip Štancel, Matej Hajas, Peter Žilka, Matej Poliak, Eduard Vidra, Andrea Krišandová

Program:

27.8.2012 – Pondelok

16:30 príchod
17:00 – 19:00 **judo**
rozvička, 10´ UČ
randori TW: 9 x 4´ - na 2 skupiny

Szakács – obnovené zranenie (blok) chrbta

28.8.2012 - utorok

7:00 – 8:00 **judo**
Randori NW: 5 x 4´
Randori NW: 5´ ippon výmena

10:30 – 12:00 **judo**,
návčik techník v NW – Richard Trautman – reprezentačný tréner juniorov GER, olympijský medajlista

17:00 – 19:00 **judo**
randori TW: 1 x 6´, 3 x 5´, 4 x 4´
Štancel – narazené koleno (vynechal 2 randori)

29.8.2011 - streda

7:00 – 8:00 **judo**
Randori NW: 5 x 3´
Randori NW: 10´ ippon výmena



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

10:30 – 12:00

judo,

Technika – útoky z jednostranného úchopu (aši waza, goši waza, sutemi waza) – Istvan Kanczler (HUN)

17:00 – 19:00

judo

randori TW: 3 x 5', 3 x 4'

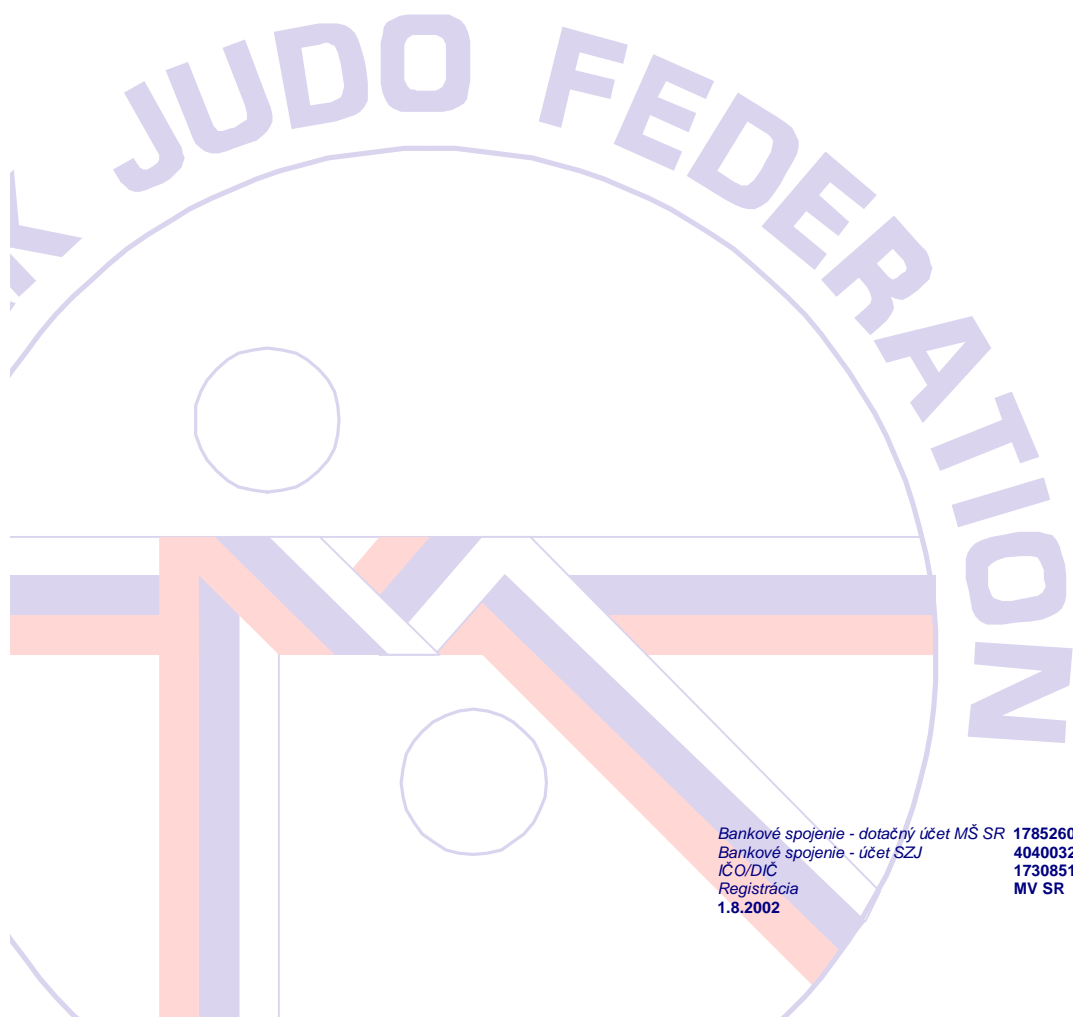
Záver:

Sústredenie malo výbornú úroveň čo sa týka počtu a kvality pretekárov. Trénovalo sa trojfázovo len judo a takisto technické tréningy boli na vysokej úrovni. Cieľom bolo urobiť čo najväčšie objemy judistického tréningu.

Szakácsovi pretrvávali problémy s chrptom.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 6.9.2012



Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 L'UBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z