

### 13. Správa z TC Poreč, CRO\_dorast\_10.-16.06.2018

**Názov akcie:** TC Poreč, CRO

**Kategória:** dorastenci, dorastenky

**Termín:** 10.-16.06.2018

**Miesto:** Poreč, CRO

**Tréneri:** Péterová Alexandra

**Spôsob dopravy:** mikrobús Dukla (spolu so seniormi)

**Zameranie:** záverečná príprava na ME dorast, tréningový camp - randori

**Ospravedlnení:**

**Zúčastnení:**

	váha	Meno	rok nar.	oddiel	účasť
1	do 70kg	Geršiová Nina	2001	Slávia STU BA	TC
2	do 52kg	Halajová Alexandra	2001	Junior LC	TC
3	coach	Péterová Alexandra			TC

#### **Program:**

##### **10.6.2018**

16:00 príchod do Poreču

16:30-17:30 plávanie v mori

##### **11.6.2018**

06:30 výklus 20 min.

9:30-11:30 tréning judo, U18

30' rozohriatie a rozcvičenie

3x2' ne waza randori

5x4' tachi waza randori

5' strečing

16:15-18:00 tréning judo, OTC (len ženy)

15' individuálne rozohriatie a rozcvičenie

5x4' tachi waza randori (Geršiová 3x potom zranená)

15' ne waza randori, ippon change

10' strečing

##### **12.6.2018**

10:30-12:15 tréning judo, OTC (len ženy), Geršiová posilňovanie 1 hod.

15' individuálne rozohriatie a rozcvičenie

15' ne waza randori, ippon change

10' uchi komi

5x4' tachi waza randori

10' strečing

poobede voľno

##### **13.6.2018**

8:45-10:30 tréning judo, OTC (len ženy), Geršiová len tachi waza

15' individuálne rozohriatie a rozcvičenie

3x4' ne waza randori

10' uchi komi

5x4' tachi waza randori

5' strečing  
 17:00-18:00 tréning judo, technika  
 10' individuálne rozohriatie a rozcvičenie  
 4x4' zdokonaľovanie technických zručností  
 10' posilňovanie vo dvojici a s vlastným telom  
 10' strečing

**14.6.2018**  
 6:30 výklus 20 min.  
 9:30-11:30 tréning judo, U18  
 30' rozohriatie a rozcvičenie  
 3x2' ne waza randori  
 5x4' tachi waza randori  
 5' strečing  
 16:30-18:30 tréning judo, U18  
 30' rozohriatie a rozcvičenie  
 3x2' ne waza randori  
 5x4' tachi waza randori, Halajová 1x potom zranená  
 10' strečing

**15.6.2018**  
 8:45-10:30 tréning judo, OTC (len ženy), Halajová posilňovanie 1hod.  
 15' individuálne rozohriatie a rozcvičenie  
 3x4' ne waza randori  
 10' uchi komi  
 5x4' tachi waza randori  
 10' strečing

poobede voľno

**16.6.2018**  
 9:30-11:30 tréning judo, U18  
 30' rozohriatie a rozcvičenie  
 3x2' ne waza randori  
 5x4' tachi waza randori  
 20x nage komi na osobné techniky  
 10' strečing  
 18:00 príchod do BA

#### **Záver:**

Na sústreďenie sme cestovali spolu so seniormi, ktorí tam boli s trénerom Matuszekom. Po príchode po dlhšej ceste sme sa len vyplávali v mori. Tréningy sme striedali, kvôli sparingu. Dorastenecké vždy začínali pol hodinovým riadením rozohriatím a rozcvičením. Na OTC, žien bolo rozohriatie individuálne. Na prvom a poslednom tréningu dorastu bolo menej vyšších váh. Inak bol sparing veľmi rozmanitý. Geršiovej v pondelok večer padla HUN zubami na hlavu, tak ju mala rozťatú. Ošetrovali ju na meste, bez šitia. Halajová si vo štvrtok narazila malíček na nohe. Inak obidve pretekárky odišli plánované počty randori.

Bývali sme na hoteli Delfín, cca 7 min. peši od haly. Tréningy OTC boli v hale, klimatizovanej. Tréningy U18 pod stanom. Stravu sme mali priamo na hoteli. Bola riešená formou švédskych stolov.