

Správa z VT Pula, CRO 22.6.-27.6.2015

Názov akcie: VT Pula

Termín: 22.6.-27.6.2015

Miesto: Pula, CRO

Tréneri: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: mikrobús STU BA

Zameranie: záverečné sústredenie pred MED

Zúčastnení:

1.	RuttKay	Miroslav	ZŽS Martin	do 60 kg	SZJ
2.	Šmída	Michal	STU Bratislava	do 73 kg	SZJ
3.	Kopiš	Miroslav	ZŽS Martin	do 81 kg	SZJ
4.	Kurák	Lukáš	Junior Lučenec	do 90 kg	SZJ
5.	Kincelová	Dominika	Zemplín Michalovce	do 44 kg	SZJ
6.	Skoršepová	Nina	STU Bratislava	do 52 kg	odd.

22.6.2015

23:30 príchod

23.6.2015

9:30 – 10:30

10' rozcvička

20' výklus

30' posilňovanie 3 x 2 dvojice cvičení 20'', 30'', 30'', 30'', 20'', 3' pauza medzi dvojicou

1. Zhyby nadhmatom + preskoky cez prekážku s polobratom
2. Biceps s polenom + ľahsed
3. Vzpory na bradlách + vystupovanie na zábradlie jednou nohou striedavo

19:00 – 21:00

10' rozcvička

30' Prípravné cvičenia v tači-waze

5 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

24.6.2015

9:30 – 11:30

10' rozcvička

30' Prípravné cvičenia v ne-waze

20' Situačné randori v ne-waze 30'', rôzne pozície

5 x 5' randori ne-waza

19:00 – 21:00

10' rozcvička

10' Prípravné cvičenia v tači-waze

10' Situačné randori v tači-waze 30'', rôzne úlohy

5 x 5' + GS randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

25.6.20159:30 – 11:30

10' rozcvička

20' Prípravné cvičenia v tači-waze

Cvičné zápasy tači-waza s rozhodovaním účastníci MED 3 x 5'

Ostatní 3 x randori tači-waza navyše

5' strečing

Poobede voľno – kúpanie

26.6.20159:30 – 11:30

10' rozcvička

20' rôzne prípravné cvičenia tači-waza a ne-waza

4 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

2 x 5' randori ne-waza

5' strečing

17:30 – 19:30

10' rozcvička

20' Prípravné cvičenia v tači-waze a ne-waze

10' Situačné randori v tači-waze a ne-waze 30'', rôzne úlohy

3 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

3 x 5' randori ne-waza

5' strečing

27.6.2015

9:30 – 10:30

10' rozcvička

30' výklus

5' strečing

23:00 návrat do Bratislavy

Záver: Bývali sme v apartmánoch cca 10 km od Puly a Premanture. Tam sme mali večeru a raňajky v reštaurácii. Obedy boli v reštaurácii v meste. Sústreďenie bolo zamerané ako záverečná príprava pred MED a EYOF. Zúčastnení boli pretekári a pretekárky z CRO, SLO, AUT, UKR. Sústreďenie viedol CRO tréner Dean Ilič. Vo štvrtok sa na tréningu zranil Šmída. Bol som s ním na pohotovosti kde bol ošetrovaný. Potom už netrénoval.

So sústreďením a výkonmi pretekárov a pretekárk som bol spokojný.

V Bratislave 6.7.2015

Mgr. Krnáč Jozef