

2. Správa z VT Atény, GRE 4.4.-6.4.2016

Názov akcie: VT Atény

Termín: 4.4.-6.4.2016

Miesto: Atény, GRE

Tréner: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: mikrobús SZJ, letecky z Viedne

Zameranie: sústredenie po European cup junióri , randóri

Zúčastnení:

- | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|
| 1. Šmída Michal | do 81 kg | náklady SZJ |
| 2. Blahušiak Miroslav | do 90 kg | náklady SZJ |
| 3. Kurák Lukáš | do 100 kg | náklady SZJ |

Ospravedlnení:

Kincelová Dominika – choroba

Becík Martin - zranenie

Program:

4.4.2016

9:00 odchod z Atén

10:30 príchod do tréningového strediska, ubytovanie

12:00 – 14:00 tréning judo

10' rozcvička a UK v tači-waze

3 x 5' randóri ne-waza

6 x 5' randóri tači-waza na dve skupiny

17:00 – 19:00 tréning judo

3 x 5' randóri ne-waza

6 x 5' randóri tači-waza na dve skupiny

5.4.2016

10:00 – 12:00 tréning judo

10' rozcvička a UK v tači-waze

10 x 5' randóri tači-waza na tri skupiny

17:00 – 19:00 tréning judo

3 x 5' randóri ne-waza

7 x 5' randóri tači-waza na dve skupiny

6.4.2016

11:00 odchod na letisko

Záver:

Na VT sme sa presúvali z Atén. Oproti plánu keď sme mali odísť o 8:00 sa to posunulo o hodinu. Tak isto pri ubytovaní v kempe sa utvoril chaos a tak aj tréning na miesto o 11:30 začal až o 12:00.

Na sústredení neostali pretekári z GEO čo bola škoda. Chýbalo mi tak viac ťažších váh pre našich pretekárov. Počas tréningu menili počty skupín a aj počty randóri. Vznikal tak celkom chaos.

Naši pretekári podávali dobré výkony a myslím, že využili sústredenie a sparing naplno aj keď nešli vždy všetky randóri.

V Bratislave 6.4.2016

Mgr. Krnáč Jozef