

Slovenský zväz judo , Junácka 6 , 832 80 Bratislava

Správa VT Isola (SLO)

Správa trénera: Ján Gregor, ml.

Názov a miesto: ECJ Liberec, CZE

Dátum : 3. – 9.8.2013

Zúčastnení :

SZJ-jun: Štancel, Hajas, Poliak, Žilka, Suakács, Krišandová, Jakubcová

DUKLA: Randl, Milichovský, Dzúr, Gažo, Hegedus, Becík, Matuszek,

Program:

Pred každým tréningom džuda sme robili techniku cca 10' (osotogari, taniotoši, oučigari, individuálna technika – zápasové formy)

3.8.2013 - sobota

17:00 – 19:30 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
Randori NW 3 x 5', randori TW: 7 x 5'

4.8.2013 – nedeľa

8:30 – 10:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 3 x 5', randori TW: 6 x 5'

10:00 – 11:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 3 x 5', randori TW: 5 x 5'

18:30 – 19:45 **beh:** cca 10', **posilovačky** so súperom + kliky, **beh** cca 15', **plávanie**
cca 20'

5.8.2013 – Pondelok

8:30 – 10:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 3 x 5', randori TW: 5 x 5'

10:00 – 11:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 3 x 5', randori TW: 5 x 5'

Krišandová si zranila členok

16:30 – 18:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 3 x 5', randori TW: 6-7 x 5'

18:00 – 19:30 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 3 x 5', randori TW: 4 x 5'

6.8.2013 – utorok

8:30 – 10:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 15' - ipon výmena, randori TW: 4 x 5'

10:00 – 11:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 1 x 5', randori TW: 8 x 5'

poobede voľno

7.8.2013 – streda

8:30 – 10:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 10' ipon výmena, randori TW: 6 x 5'
10:00 – 11:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 10' ipon výmena, randori TW: 6 x 5'

16:30 – 18:00 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
muži Randori NW 10' ipon výmena, randori TW: 5 x 5'
18:00 – 19:30 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
ženy Randori NW 10' ipon výmena, randori TW: 5 x 5'

8.8.2013 – štvrtok

9:00 – 11:30 **judo:** rozcvička 10', UČ 10'
Ženy+muži Randori NW 10' ipon výmena, randori TW: 5 x 5'

18:30 – 19:45 **beh:** cca 10', **posilovačky** so súperom + kliky, **beh** cca 15', **plávanie**
cca 20'
Dzúr – judo

9.8.2013 – štvrtok

3:00 odchod

Záver:

Výborne obsadené sústredenie s množstvom dobrého sparingu. Pred každým tréningom sme sa venovali technike. Negatívom boli veľké horúčavy (neklimatizovaná hala aj ubytovanie) – najvyššie za posledných 60 rokov. Aj napriek tomu som s úrovňou tréningov a nasadením našich športovcov spokojný a sústredenie malo svoj význam. Absolvovali sme 8 randorových tréningov a 2 kondičné tréningy.

Krišandová si zranila v pondelok členok a nemohla už trénovať. Žilka sa pre problémy s kolenom nebil v newaze.

V Banskej Bystrici, dňa 14.8.2013

Ján Gregor