



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z VT SNP 24. – 27.8.2013

**Tréner:** Ján Gregor ml.

### Pretekári/ky:

**SZJ-jun.:** Szakács, Poliak, Žilka, Krišandová, Hajas, Jakubcová, Štancel

### Program:

#### **25.8.2013 – nedeľa**

10:30 – 12:00 randori NW: 4 x 4'  
Randori TW: 5 x 4'  
17:00 – 19:00 randori NW: 2 x 5'  
Randori TW: 4 x 5', 4 x 4'+1'GS

#### **26.8.2013 - pondelok**

10:00 – 12:00 randori NW: 3 x 4'  
Randori TW: 5 x 5'  
17:00 – 19:00 randori TW: 8 x 4'+1'GS  
Randori NW: 10' ippon výmena

#### **27.8.2013 – utorok**

9:00 – 11:00 randori NW: 2 x 5'  
Randori TW: 2 x 5', 2 x 4', 2 x 3'

Každý tréning 10' rozcvička, 5' učikomi po newaze

### **Záver:**

Sústredenia sa zúčastnilo väčšina účastníkov turnaja SNP.

Krišandová absolvovala len učikomi a posilňovňu, kvôli zraneniu členka. Štancel sa zapojil do tréningu v pondelok, keď sa vrátil zo sústredenia v Rusku.

Vypracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 30.8.2013