



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 web: www.judo.sk

Správa z VT BB – po MSR 5. – 7.10.2013

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

SZJ-jun.: Szakács, Poliak, Krišandová, Hajas, Štancel

Ospravedlnení: Žilka, Jakubcová

Náhradník: Bežo

Program:

6.10.2013 – nedeľa

9:00 – 11:20

rozcvička; nácvik goši žime z hodú – rôzne varianty

Minirandori na goši žime

Randori NW: 4 x 4´

Nácvik taniotoši

Učikomi + nagikomi na rýchlosť

Randori TW: 4 x 3´- neustály kontakt s hrudníkom

15:00 – 16:30

beh: cca 30´

Posilka: práca s kladivom (10 a 15kg) 9 x 30, 1 x 100 striedanie s cvikmi na brucho (Krišandová 9 x 20, 1 x 60)

Záver:

Sústredenia sa zúčastnilo veľmi málo pretekárov. Z mimo pozvaných ostal len Bežo, preto som ho zobral ako náhradníka.

Sústredenie sme chceli využiť ako príležitosť pre všetkých dobre si pozápašiť. Pokiaľ pretekári a tréneri nebudú **vyhl'adávať** takéto možnosti sústredení, resp. spoločných randori ďalej sa nedostaneme.

Zvolili sme náhradný program a sústredili sme sa čisto na pretekárov pripravujúcich sa na MSJ.

Vypracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 8.10.2013