

## 19. Správa z TC Izola, SLO 31.7.-3.8.2017

**Názov akcie:** TC Izola, SLO

**Kategória:** dorast

**Termín:** 31.7.-3.8.2017

**Miesto:** Izola, SLO

**Tréneri:** Lipovský Miroslav, Gregor Ján, Gregor Ján st.

**Spôsob dopravy:** mikrobus STU Bratislava

**Zameranie:** TC – Randori, záverečná príprava pred MSD

**Zúčastnení:**

	<u>meno</u>	<u>váha</u>	<u>oddiel</u>	<u>náklady</u>
1.	Ruttkay Miroslav	73 kg	JC ZŤS Martin	NŠC
2.	Turac Denis	90 kg	JC STU Bratislava	NŠC
3.	Geršiová Nina	70 kg	JC STU Bratislava	NŠC

**Program:**

**31.7.2017**

12:00 príchod akreditácia, ubytovanie

17:00 – 18:30 tréning judo ženy

18:30 – 20:00 tréning judo muži

Na začiatok 15 MIN. individuálne rozcvičenie , zahriatie , potom randori 2 x ne-waza , 6 x tachi-waza

**1.8.2017**

8:30 – 10:00 tréning judo muži

10:30 – 12:00 tréning judo ženy

Znova 15 min. individuálne rozcvičenie , potom randori 5 x tachi-waza , ne-waza 15 min. ippon change.

17:00 – 18:30 tréning judo muži

18:30 – 20:00 tréning judo ženy

15 min individuálne rozcvičenie , potom randori 6 x tachi-waza + golden score

**2.8.2017**

voľný deň – individuálny tréning – atletika + posilňovanie - a voľno

Trénerská plavba loďou 15,00 – 20,00.

**3.8.2017**

8:30 – 10:00 tréning judo ženy

10:30 – 12:00 tréning judo muži

15 min. individuálna rozcvička , potom randori 6 x tachi-waza s prechodom do ne-waza

Cca 13,00 odchod do BA .

**Záver:** Sústreďenie bolo pre dorastencov ako záverečná príprava pred MSD. Po dlhej sezóne už bola na nich vidieť únava. No všetci absolvovali celý program a bili sa naplno. Sústreďenie bolo organizované pre mužov a ženy, no naši dorastenci sa nestratili. Ako tréner bol

s dorastencami Lipovský Miroslav. Dorastenci na náklady NŠC Bratislava a Lipovský na náklady SZJ dorast.

Zo Slovenska sa sústredenia zúčastnila aj seniorská a juniorská reprezentácia. S trénermi Gregorom Jánom s Gregorom Jánom st.

V Bratislave 21.8.2017

Krnáč Jozef