



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 Zahreb, CRO 13. - 15.10.2013

Tréner: Ján Gregor

Pretekári/ky:

SZJ-jun.: Poliak, Krišandová, Hajas, Štancel, Žilka, Szakács
Ospravedlnení: Jakubcová - zranenie
Náhradník: Matiaš

Program:

13.10.2013 – nedeľa

21:00 príchod – po Lige v Pezinku

14.10.2013 – pondelok

9:30 – 11:00 rozcvička 10', učikomi 10'
Randori NW: 3 x 5'; TW: 6 x 5'
15:30 – 17:00 rozcvička 10', učikomi 10'
Randori TW: 6-8 x 5'

15.10.2013 – utorok

9:30 – 11:00 rozcvička 10', učikomi 10'
Randori NW: 2 x 5'; Randori TW: 6 x 5'

Odchod na tréning do Budapešti (Honved)

16:00 – 18:00 rozcvička 10', učikomi 10'
Randori: 6-7 x 5'

Záver:

Záverečná príprava na MSJ. Žilkovi pokračovali problémy s členkom a odzapasil len jedno randori – tréningy nahrádzal posilňovňou, lanom a expandrami.

Ostatní absolvovali približne 5 – 7 randori na každom tréningu. Na posledný tréning sme sa rozhodli ísť do Budapešti, kde bol veľmi kvalitný tréning s výborným sparingom.

Pobyt v CRO sme mali nakoniec zadarmo – reciprocita MT SNP.

Vypracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 17.10.2013