

Vyhodnotenie VT Budapešť 27.-29.10. 2016

Zúčastnení : Tréner – Marek Matuszek (Dukla)

Športovci – Matej Hajas (Dukla), Milan Randl (Dukla), Peter Žilka (SZJ), Matej Poliak (SZJ)

Do Budapešti sme cestovali hlavne na 2 tréningy zamerané na randori v útorok a štvrtok , ktorých sa zúčastňujú športovci aj z ďalších klubov. Pricestovali sme 17.9. na večerný tréning a vo štvrtok po večernom tréningu sme cestovali domov. Bývali sme v hostely asi 2,5 km od telocvične Honvéd. Stravovali sme sa v reštauráciach okolo hostela a športovci dostali vyplatené diety.

Program sústredenia :

Útorok (16 00 – 18 00)

Rozvička 10´

Učíkomi 20´

Randori 2x5´NW, 7x5´TW

Streda (10 00 – 11 30)

Rozvička 10´

Gymnastika 10´

Posilňovanie s vlastným telom 45´

Strečing 15´

Streda (17 00- 18 30)

Rozcvička 10´

Úpolové hry 20´

Učíkomi 30´

Randori 4x5´TW

Štvrtok (10 00- 11 15)

Tréning zameraný na rýchlosť (šprinty z rôznych polôh, výskoky, koordinačný rebrík)

Štvrtok (16 00-18 00)

Rozcvička 10´

Randori 4x5´NW

Učíkomi 10´

Randori 4x5´TW