



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 8. - 12.7.2013

Tréner: Ján Gregor ml., Branislav Pokrývka

Pretekári/ky:

SZJ-juniori: Arpád Szakács, Matej Hajas, Filip Štancel, Peter Žilka, Matej Poliak, Andrea Krišandová

STU BA, Slávia Trnava, Junior Lučenec, DUKLA, UMB, JC Liberec

Repre dorastencov

Program:

8.7.2013 – Pondelok

10:00 – 11:30 posilka – individuálne (DUKLA)

16:30 – 18:30 judo
Učikomi v pohybe; boj o úchop
randori

9.7.2013 - utorok

7:00 – 7:30 beh – cca 15'rozbeh
10 x cca 20m šprinty z rôznych polôh

10:00 – 11:30 judo
technika

17:00 – 19:00 judo – randori NW: 6 x 5' randori TW: 6 x 4' + 1'GS

10.7.2013 - streda

10:00 – 11:20 judo
Randori NW: 4 x 5', randori TW: 4 x 5'
UČ v trojiciach: UČI, OSO, SEČ – 6 x 4' opakovania
regenerácia

Poobede

11.7.2013 - štvrtok

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava
IČO/DIC 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z



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

9:30 – 11:00

judo

UČ v pohybe; nácvik boja o úchop

Randori NW: 1 x 4'

Randori TW: 5 x 5'

Randori NW: 8' ipon výmena

16:00 – 16:30

posilka: zhyby na kimone (10 x 10) + brucho

16:30 – 17:30

futbal na umelej trávě (niektorí beh)

Regenerácia, plaváreň

12.7.2013 – piatok

9:00 – 10:00

judo

Kruhový judo tréning vo dvojiciach

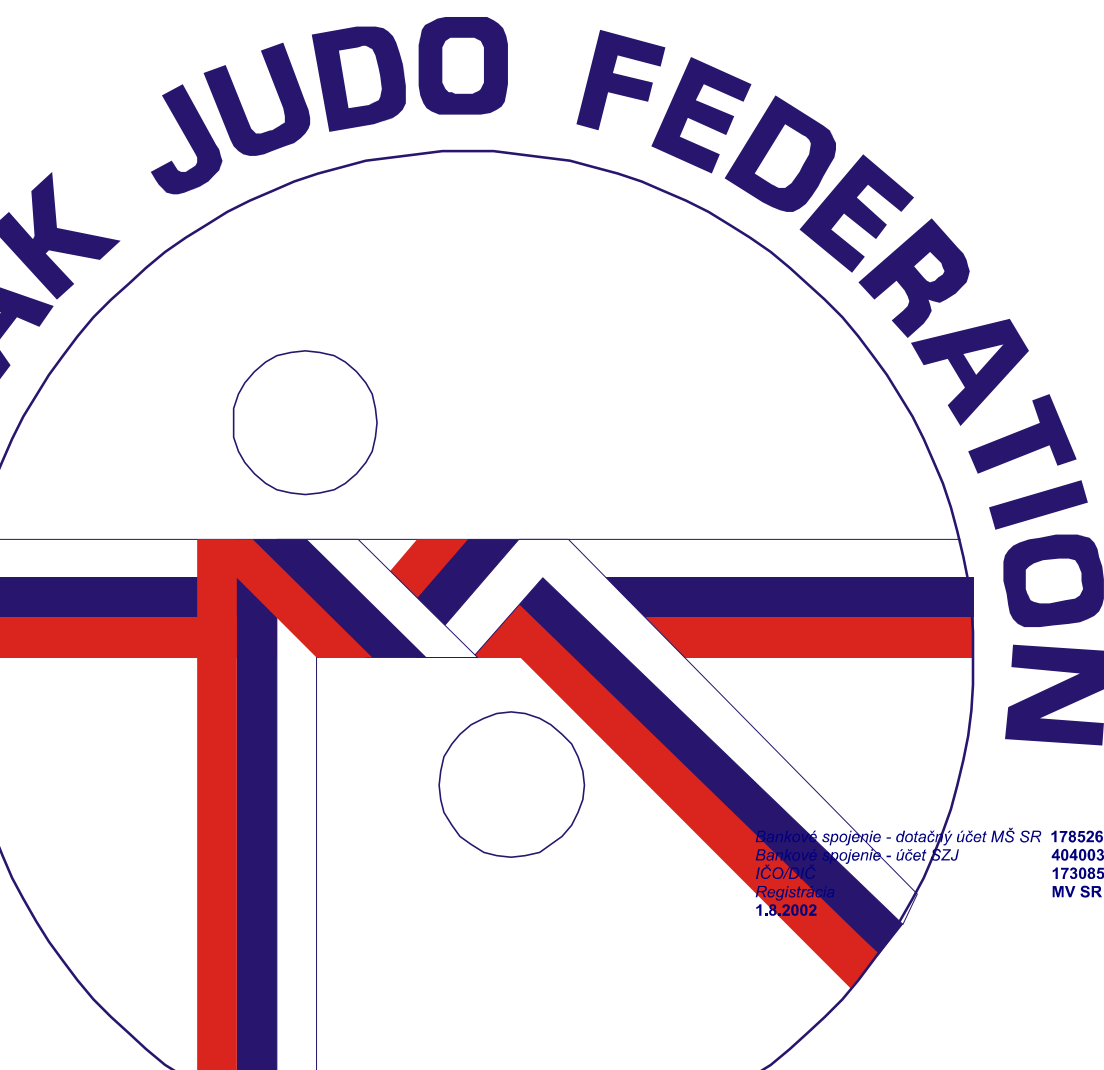
(bez nominovaných na ECJ Paks)

Záver:

Som spokojný s úrovňou tréningov aj s prístupom pretekárov všetkých zložiek.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 16.7.2013



Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR
Bankové spojenie - účet SZJ
IČO/DIČ
Registrácia
1.8.2002

1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava
17308518 / 2021856199
MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z