

Slovenský zväz judo , Junácka 6 , 832 80 Bratislava

Správa VT Paks (HUN)

Správa trénera: Ján Gregor, ml.

Názov a miesto: ECJ Paks, HUN

Dátum : 15.-17.7.2013

Zúčastnení :

SZJ-jun: Štancel, Hajas, Poliak, Žilka, Krišandová DUKLA: Mráz, Matiaš, Randl M. Trnava:

Bozay, Pezinok: Randl R., STU BA: Michalčín, Krejčí, Jakuibcová, Mužíková, Zagorov

Ospravedlnení: Szakács (zranenie)

Program:

15.7.2013 – Pondelok

9:30 – 11:30 judo: rozcvička 10', UČ 10'
Randori NW 3 x 5', randori TW: 7 x 5'

16:30 – 18:30 judo: rozcvička 10', UČ 10'
Randori NW 2 x 5', randori TW: 8 x 5' (ECJ POL – 6 x 5')

Mráz netrénoval kvôli teplote

Žilka mal bolesti zubov, tak tiež vynechal

16.7.2013 – Utorok

9:30 – 11:30 judo: rozcvička 10', UČ 10'
Randori NW 3 x 5', randori TW: 7 x 5' (ECJ POL – 5 x 5')

16:30 – 17:30 judo: rozcvička 10', UČ 10'
Randori NW 2 x 5', randori TW: 8 x 5' (ECJ POL – 5-6 x 5')

17.7.2013 – Streda

9:30 – 11:30 judo: rozcvička 10', UČ 10'
Randori TW 5 x 4', randori NW 3 x 4' (ECJ POL – 5 x 4' TW)

Záver:

Szakács sa nemohol zúčastniť sústredujúceho tréningu pre zranenie z turnaja. Tréningy mužov a žien prebiehali v dvoch halách. Keďže som bol sám tréner na pretekárov, veľmi mi pohol p. Krišanda, ktorý ostal na VT prvé dva dni a mohli sme sa rozdeliť na ženský a mužský tréning. Posledný tréning bol spojený.

V Banskej Bystrici, dňa 16.7.2013

Ján Gregor