

Slovenský zväz j u d o, Junácka 6, 832 80 Bratislava

Správa zo sústredenia

Reprezentačná zložka: muži

Akcia : VT mužov a žien – randori
Termín a miesto : 15.-17.6.2015, Celje-Podčetrtek (SLO)
Účasť : ITA, SUI, CRO, UAE, AUT, SLO, GER, LUX, CZE, FIN, BUL, SVK
Zúčastnení : Peter Žilka, Matej Poliak
Ospravedlnený : Martin Zagorov

Tréningy (muži a ženy trénovali spolu na dve skupiny) :

15.6. 10,00-12,00 randori: ne-w 10 min po ipopne výmena, tači-w 5x5 min, Peter 4x
17,00-19,00 randori: tači-w 4x6 min s prechodom do ne-w max. 20 sek
večer regenerácia v termálnych bazénoch
16.6. 10,00-12,00 randori: ne-w 10 min po ippone výmena, tači-w 1x5 min, 1x5 min + GS,
3x2 min na výmenu 20 sek, 1x5 min + GS
17,00-19,00 randori: ne-w 1x5 min, tači-w 1x5 min, 5x1 min na výmenu 30 sek
večer regenerácia v termálnych bazénoch
17.6. 9,00-10,30 randori tači-w 1x5 min, 3x3 min na výmenu 1 min, 3x2 min na výmenu
30 sek
obed, odchod do Bratislavy

Každý tréning začínal 10 min uči-komi, rozcvička bola pred tréningami individuálne podľa toho kto ako dlho potreboval.

Záver:

Sústredenie sa konalo po MT EC mužov a žien, na ktorom sa pretekári zúčastnili. Pobyt aj tréningy boli v kúpeľoch Podčetrtek cca 30 km od Celje. Ubytovanie a strava boli v hoteli na veľmi dobrej úrovni. Tréningová hala bola peši cca 5 min. Sústredenia sa zúčastnila reprezentácia mužov Talianska, ktorá bol v príprave na EH Baku a LSU Gwangju. Pretekári Peter Žilka a Matej Poliak sa sústredenia zúčastnili na náklady NŠC Bratislava.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien