

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

Správa zo sústredenia

- termín a miesto : 15.-17.4.2013, Praha
- účasť : CZE, SVK
- zúčastnení : Milan Randl, Matúš Milichovský, Marián Benkóczky, Marek Pentka, Martin Zagorov, Matej Poliak
od 16.4. Ivana Komlóšiová – na náklady Trnavy
15.4. pretekári Dukla BB (v nedeľu bola Interliga v Prahe) s trénerom Gregorom
- ospravedlnení : Žilka, Franický – obaja pre zranenie

- tréningy :

- | | | |
|-------|-------------|--|
| 15.4. | 15,00 | príchod do Prahy, ubytovanie |
| | 16,30-18,30 | uči-komi, nage-komi, randori tači-w 3x4 min, 3x3 min, 3x2 min, nage-komi účastníci ME, randori ne-w 4x4 min |
| 16.4. | 10,15-11,15 | na tatami: cvičenia s expandrami, tandoku-renšu, posilovací kruháč, |
| | 18,15-20,15 | uči-komi, nage-komi, nage-komi v „lajne“ (Milichovský, Benkóczky, Randl, Zagorov, Komlóšiová), randori tači-w 2x5 min +30 sek, randori tači-w v „lajne“ 5x2 min s 30 sek pauzou (od nás hore uvedení), nage-komi |
| 17.4. | 10,15-11,30 | na tatami: cvičenie s expandrami, tandoku-renšu, posilovací Kruháč |
| | 16,30-18,00 | randori ne-w 4x4 min, uči-komi, nage-komi, randori tači-w na dve skupiny 5x1 min, 4x3 min, 2x4+1 min |
| | 18,30 | odchod do Bratislavy |

Záver :

Na sústredenie sme pricestovali v pondelok mikrobused SZJ. Ubytovaní sme boli v penzióne cca 5 min peši od haly Folimanka, kde sa trénovalo. V penzióne boli raňajky a namiesto stravy boli vyplatené podielové diéty. Hlavným zameraním sústredenia bola príprava pred ME mužov a žien. Tréningy viedli českí tréneri.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien