

01.Správa z VT Banská Bystrica 4.1.-8.1.2016

Názov akcie: VT Banská Bystrica

Termín: 4.1.-8.1.2016

Miesto: Dukla Banská Bystrica

Tréneri: Krnáč Jozef, Ján Gregor st. , Ján Gregor, Marek Matuszek

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: testy všeobecnej fyzickej pripravenosti, technika, taktika, randori

Zúčastnený:

1.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	60 kg	SZJ
----	-------	--------	----------------	-------	-----

Pretekári a pretekárky z STU Bratislava, Junior Lučenec, AŠK Trnava a JC ZŤS Martin na oddielové náklady.

Program:

4.1.2016

10:00 -12:00 muži, ženy, juniori a juniorky - testy

10:00 – 11:30 dorastenci - posilňovanie v hale s vlastným telom

16:00 – 18:00 judo (Matuszek)

5.1.2016

10:00 – 12:00 judo (Krnáč) práca v úchope, randori

16:00 – 18:00 judo (Gregor ml.) práca v úchope, randori

6.1.2016

10:00 – 12:00 judo (Krnáč) tech. ne-waza, randori

16:00 – 18:00 judo (Krnáč) starší voľno, mladší technika tači-waza (pretočená seoi do opačnej strany, KOR)

7.1.2016

10:00 – 12:00 judo (Gregor ml.) práca v úchope, randori

16:00 – 18:00 judo (Krnáč) randori

8.1.2016

9:00 -10:30 judo (Krnáč) technika tači-waza (pretočená seoi do opačnej strany, KOR), randori

Nominovaný do Mittersilu mali voľno

Záver:

Sústredenie bolo zamerané ako príprava hlavne pre reprezentáciu mužov, žien, juniorov a juniorky. Tí mali aj testy všeobecnej fyzickej pripravenosti.

Sústredenia sa zúčastnili aj viacerí dorastenci na oddielové náklady. S nasadením a výkonom Mokoša som bol spokojný.

V Bratislave 26.1.2016

Mgr. Krnáč Jozef