

5. Správa z TC Nymburk, CZE 6.3.-11.3.2017

Názov akcie: TC OTC Nymburk

Kategória: muži a ženy - juniori

Termín: 6.3.-11.3.2017

Miesto: Nymburk, CZE

Tréneri: Marek Matuszek, Ján Gregor st.

Spôsob dopravy: mikrobus SZJ

Zameranie: TC – randori

Zúčastnení:

	<u>Meno</u>	<u>váha</u>	<u>oddiel</u>	<u>náklady</u>
1.	Blahušiak Miroslav	90 kg	ZŤS Martin	NŠC
2.	Mokoš Martin	66 kg	STU Bratislava	NŠC
3.	Fízel Márius	100 kg	VŠC Dukla B.Bystrica	SZJ

Program:

Pondelok, 6.3.

ženy 15:00 -17:00 3x4'NW, 7x4'TW

Muži 17:15 – 20:00 3x5'NW, 5x5'TW

Utorok, 7.3.

ženy 9:00 – 10:30 6x4'TW, 15'ippon výmena 15:00 – 17:00 3x4'NW, 6x4'+1'TW

Muži 11:00 – 13:00 6x5'TW, 15'ippon výmena 17:15 – 19:30 2x5'NW, 6x4'+1'TW

17:00 – 18:00 Randl, Hajas, Žilka, Poliak, Majorošová – koordinačný rebrík + expander

Streda, 8.3.

muži 9:00 – 10:30 15'ippon výmena, 5x4'TW15 15:00 – 17:00 2x5'NW, 5x4'+1'TW

ženy 11:00 – 13:00 15'ippon výmena, 6x4'TW 17:15 – 19:30 3x4'NW, 6x4'+1'TW

Ranný tréning mala Majorošová voľno – bolelo ju hrdlo. Poobede si na tréningu zranila lakeť (bola prevezená do nemocnice a ošetrená – RTG negatívne)

Štvrtok, 9.3.

ženy 15:00 – 17:00 3x4'NW, 7x4'TW

Muži 17:15 – 19:15 3x5'NW, 6x5'TW

Ráno bolo voľno, my sme mali individuálnu posilku – cvičiť prišiel iba Hajas.

Poobede necvičil Ďurčo – nakopnutý prst a Majorošová – prepáčený lakeť.

Piatok, 10.3.

ženy 9:00 – 10:30 3x4'NW, 6x4'TW

Muži 11:00 – 12:45 3x4'NW, 6x4'TW

Muži + ženy 17:00 – 19:15 3x5'NW, 6x4' + 1' TW

17:00 – 17:30 Randl – beh

Poobede necvičila Majorošová – prepáčený lakeť, Mokoš a Hajas išli iba NW, Gábor – posilka. Na poslednom randori si Fízel zranil zápästie – ošetrený v nemocnici, RTG negatívne)

Sobota, 11.3.

Muži + ženy 9:00 – 10:45 5x3'NW, 6x4' TW

Netrénovala Majorošová – prepáčený lakeť, Mokoš – koleno, Gábor – koleno, Fízel - zápästie.

Záver:

Odchod z Bratislavy bol 6.3. ráno a sústredenie sme začínali obedom a poobedňajším tréningom.

Trénovalo sa na 2 skupiny, muži a ženy. Od 6.3 do 11.3. začínali prvý tréning vždy ženy a po nich mali tréning muži. Po tréningoch využívali športovci plaváreň, perličkový kúpeľ a saunu.

Počas sústredenia sa našim športovcom nevyhli menšie zranenia, niektorí vynechali 1 – 2 randori počas tréningu, keď už bolo vidieť že toho majú dosť. Naši pretekári absolvovali kvalitné sústredenia a väčšinou veľmi dobré randori.

Zhrnutie trénera Jána Gregora, st.:

Po príchode na VT na návrh trénera Matuszeka skupina pripravujúca sa na SP Csablanca (18.-19.3.) absolvovala program: 2 tréningy džuda a jeden pol deň bez džuda (Majorošová, Randl, Hajas, Žilka, Poliak). Ostatní sa pod mojim vedením zúčastnili VT v plnom rozsahu. Pre chorobu alebo zranenia celý program niektorí pretekári nedotrénovali.

Bol som veľmi spokojný s prístupom k tréningom. Niektorí pretekári šli viac randori ako mali a viac krát absolvovali randori bez pauzy.

Marek Matuszek

Ján Gregor, st.

V Bratislave 22.3.2017

Mgr. Krnáč Jozef