

07. Správa z TC Banská Bystrica 17.3.-20.3.2018

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: junior.

Termín: 17.3.-20.3.2018

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Krnáč Jozef, Matuszek Marek, Jantek Martin, Babic Branislav, tréner CTM juh,

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, technika

Ospravedlnení: Ruttkay, Ďurčo (zranenie), Kincelová (škola)

Zúčastnení:

	váha	meno	dátum narodenia	oddiel
1.	90 kg	Blahušiak Miroslav	1998	JC ZŤS Martin
2.	100 kg	Fízel Máriaus	1999	VŠC Dukla B.Bystrica
3.	90 kg	Turac Denis	2000	STU Bratislava
4.	60 kg	Banský Bruno	2000	JC Duka BB
5.	73 kg	Mokoš Martin	1999	Slávia STU Bratislava
6.	73 kg	Lupták Ján	1999	VŠC Dukla B.Bystrica
7.	57 kg	Bokorová Patrícia	1999	Junior Lučenec
8.	100 kg	Stromko Ľubomír	2000	JC ZŤS Martin
9.	63 kg	Križánková Terézia		Slávia STU Bratislava
10.		Krnáč Jozef		

Program:

17.3.2018

15:30 – 16:30 tréning judo

10' rozcvičenie

5' UK a NK

2 x 4' randori NW

4 x 4' randori TW

5' strečing

18.3.2018

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

20' rôzne spôsoby boja o úchop

8 x 5' randori TW na dve skupiny

5' strečing

16:00 – 18:00 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

20' Mini randori v NW rôzne pozície 30'' úseky

4 x 5' Randori NW

60' posilňovňa kruhový tréning, 3 sety po 5 rôznych cvičeniach, v jednom sete - 5 cvičení, 3 opakovania na každom, zaťaženie 2' + 2' pauza, zaťaženie 3' + 2' pauza, zaťaženie 3'

5' strečing

19.3.20189:00 – 11:00 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

30' dve varianty zápasového uki-goši

6 x 5' randori TW

10' randori NW ippon výmena

5' strečing

15:00 – 17:00 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

20' nácvik GER škrtenia s využitím nohy

4 x 5' randori NW

30' beh – výklus, malé Podlavice

5' strečing

20.3.20188:00 – 11:30 túra na Suchý vrch15:00 -16:30 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK a NK

30'' preberanie úchopu, cez rukáv, límec

30'' vytrhnutie sa z horného úchopu, z rukávu, z límca

30'' UK na rýchlosť

Všetko na dve skupiny

6 x 4' Randori TW na dve skupiny

10' randori NW ippon výmena

Záver: Sústreďenie sa konalo po MSRj. Ako príprava pre juniorov. V utorok poobede sa pripojila aj seniorská zložka.

Napriek mojim očakávania bola slabšia účasť. Ani na tréningu hneď po ukončení MSRj neostala väčšina oddielov. Okrem BB, BA a ZV v podstate nikto. A to súťaž skončila 15:00.

Na sústreďení sme sa tak venovali viac technike a všeobecnej fyzickej príprave.

Namiesto ospravedlnených som na náklady SZJ nechal na TC Križankovú a Stromka.

V Bratislave 4.4.2018

Mgr. Krnáč Jozef