

Správa z VT Nymburk

8.-15.3.2016

Zúčastnení a náklady :

Marek Matuszek – Dukla

Ján Gregor- SZJ

Radoslav Jambor (fyzioterapeut) – Dukla

Matúš Milichovský – Dukla

Matej Hajas – Dukla

Milan Randl – Dukla

Miroslav Dzúr – Dukla

Andrea Krišandová – Dukla

Dušan Hegedus – JK Dukla

Viktória Majorošová – STU Bratislava

Matej Poliak – NŠC

Peter Žilka – NŠC

Sophia Kanátová – NŠC

Ivana Komlóšiová – SZJ

Lukáš Kurák – SZJ

Miroslav Kapiš – SZJ

Michal Šmída – SZJ

Na sústredenie sa cestovalo mikróbusom SZJ a Dukly. Odchod bol 8.3. ráno a sústredenie sme začínali obedom a poobedňajším tréningom. Trénovalo sa na 2 skupiny, muži a ženy. Od 8.3 do 12.3. začínali prvý tréning vždy ženy a po nich mali tréning muži. Po tréningoch využívali športovci plaváreň, perličkový kúpeľ, saunu a fyzioterapeuta. Kanátová, Majorošová a Kurák končili sústredenie 12.3.

Randl a Dzúr sa 12.-14.3. zúčastnili na AO v Casablance. Odlietali aj priletali na letisko do Prahy.

Program :

8.3. ženy 15:00 -16:45 2x4'NW, 4x4'+ 1' a 4x4'TW

Muži 17:00 – 19:15 2x5'NW, 3x5'+ 1'a 3x5'TW

9.3.ženy 9:00 – 10:30 3x4'NW, 6x4'TW 15:00 – 16:45 3x4'NW, 8x4'TW

Muži 10:45 – 12:45 5x3'NW, 5x5'TW 17:00 – 19:15 2x5'NW, 7x5'TW

10.3. 7:00 – 7:30 beh

Ženy 15:00 -16:45 2x4'NW, 4x4'+ 1' a 4x4'TW

Muži 17:00 – 19:15 2x5'NW, 3x5'+ 1' a 3x5'TW

11.3. ženy 9:00 – 10:30 6x4'TW, 15'ippon výmena NW

Muži 10:45 – 12:45 5x5'TW, 15'ippon výmena NW

17:00 – 17:30 beh (krátke šprinty)

18:00 – 19:30 regenerácia

12.3. ženy 9:00 – 10:30 5x3'NW, 6x4'TW 15:00 – 16:45 2x4'NW, 4x4' + 1' a 4x4'TW

Muži 10:45 – 12:45 5x3'NW, 5x5'TW 17:00 – 19:15 2x5'NW, 3x5' + 1' a 3x5'TW

13.3. 8:00 – 8:30 výklus

14:00 - 16:00 regenerácia

14.3. muži + ženy 9:30 – 11:30 5x3'NW, 5x5'TW 16:30 – 18:30 2x5'NW, 4x5'+ 1' a 2x5'TW

15.3. muži + ženy 9:30 – 11:30 3x5'NW, 5x5'TW

Po obede odchod domov.

Počas sústredenia sa našim športovcom nevyhli menšie zranenia, niektorí vynechali 1 – 2 randori počas tréningu, ale aj vďaka fyzioterapeutovi mohli na druhý deň pokračovať v tréningu. Naši pretekári absolvovali kvalitné sústredenia a väčšinou veľmi dobré randori.