



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Správa z VT BB 1 30.6. – 4.7.2014

Tréner: Ján Gregor ml., Ján Gregor st., Dmitri Smagin

Pretekári/ky:

SZJ-juniori: Matej Hajas, Filip Štancel, Peter Žilka (od stredy), Adela Jakubcová
STU BA, Slávia Trnava, DUKLA, UMB, JC Liberec

Program:

30.6.2014 – Pondelok

10:00 – 11:30 posilka – ťažká činka (DUKLA)

16:00 – 18:00 judo
Rozcvička, randori NW3 x 5´
5´ UČ, 5´ NG, randori TW 5 x 5´
lano

1.7.2014 - utorok

7:45 – 8:00 rozcvička
10:00 – 12:00 judo
UČ v pohybe na dĺžku – 10´
Randori NW: 5 x 3´; randori TW: 6 x 4´
16:00 – 18:00 judo
Rozcvička, randori NW: 1 x 5´
Randori TW: 3 x 4´ + 1´GS; 3 x 5´
Randori NW: 10´ ipon výmena
lano

2.7.2014 - streda

7:45 – 8:00 rozcvička
10:00 – 11:20 judo
Rozcvička, mini randori NW z rôznych polôh (trojice, z parteru...)
Randori NW: 4 x 5´



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Posilovačky vo dvojiciach cca 28' (fúriky, nosenia...)

15:30 – 17:30

judo
Rozcvička, randori NW: 1 x 5'
Randori TW: 7 x 4'
lano

3.7.2014 - štvrtok

7:45 – 8:00

rozcvička

Seniori, U21

10:00 – 11:15

posilňovňa: skoky
zostava s činkou (5 cvikov po 6 opakovaní vkuse; 4 série)
Brucho: 5 sérií (individuálne cviky)
Intervaly: 4 x 3' (kotúč, jednoručky, bulíny)
beh: Urpín – cca 30'

11:20 – 11:50

U18, U15

10:00 – 11:45

judo – technika (Smagin)

U18, U15

16:00 – 17:20

beh - Urpín
Lano 5 x; brucho 5 x 50
voľno

Seniori, U21

4.7.2014 – piatok

7:45 – 8:00

rozcvička

10:00 – 12:00

judo
Rozcvička, zopakovanie techniky – sode c.k.goši (zápasové varianty)
– Smagin
Randori TW: 6 x 5'
NG: 20x

15:00 – 16:30

posilňovňa
Ťažká činka - pyramída

Záver:

V utorok a v stredu sa sústreďenia zúčastnila reprezentácia juniorov ČR. Zúčastnili sa aj pretekári z UKR, POL, AUT. Úroveň sústreďenia a aj nasadenie pretekárov bolo dobré.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 7.7.2014