



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z VT BB 2 7. - 9.7.2014

**Tréner:** Ján Gregor ml., Ján Gregor st.

### Pretekári/ky:

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

### Program:

#### 7.7.2014 – Pondelok

10:00 – 11:30 posilka – ťažká činka (DUKLA)  
16:00 – 18:00 judo  
Rozcvička, technika TW – útok na predkloneného súpera (prechod do NW, ogoši, uči mata, ašiwaza...)  
NG 20x; randori TW 6 x 5´  
lano

#### 8.7.2014 - utorok

7:45 – 8:00 rozcvička  
10:00 – 12:00 judo  
Technika TW: zopakovanie, nácvik osoto gari zápasové verzie (P x P, P x Ľ a pod.), páka z postoja;  
Judo kruháč: 3 kolá (10 cvikov)  
16:00 – 18:00 judo  
Rozcvička, randori NW: 1 x 5´  
Randori TW: 2 x 5´ s rozhodovaním (každý čo ide na ECJ Paks mal 2 randori s rozhodovaním)  
Randori TW: 4 x 5´  
lano

#### 9.7.2014 - streda

7:45 – 8:00 rozcvička  
10:00 – 11:20 U21, U18, U15  
gymnastika: 20´  
intervaly s kotúčmi: 4 x 4´40´´



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

U21 – šprint na schodoch 10x

U18, U15 – schody: 10 x šprint, 10 x žabáky (veľké schody), 10 x šprint (veľké schody)

Seniori:

Ťažká činka (max. sila)

16:00 – 18:00

U21, seniori – regenerácia U18, U15 – judo technika

## 10.7.2014 - štvrtok

7:45 – 8:00

rozcvička

10:00 – 10:30

posilňovňa

Seniori: zostava s činkou (5 cvikov po 6 opakovaní vkuse; 4 série)

U21: prehadzovanie pneumatiky (5 x 10) + zhyby na kimone (5 x 10)

U18, U15: lano 10 x

10:45 – 11:45

futbal (resp. beh)

16:00 – 17:30

judo

Rozcvička

Randori NW: 2 x 4´

UČ v pohybe 5´

Randori TW: 6 x 4´

## 11.7.2014 – piatok

7:45 – 8:00

rozcvička

10:00 – 12:00

U18, U15, odchod na ECJ Paks – U21 o 11:00

Posilňovňa

Seniori: silový kruhový tréning

(seniori DUKLA, Liberec, Očenášová, Fuljerová, Ďurčo, Lupták, Fízel, Sršeň, Poláček, Majer, Cesnak, Pusztaj, Sopkuliak)

### Záver:

Na druhom VT sme sa sústredili už na prípravu na ECJ. Sústredenia boli orientované hlavne na prípravu na ECJ, pričom sme dbali na to, že väčšinu čakajú 3 štarty po sebe.

VT dobre zvládli aj mladí pretekári, pričom však väčšina vo štvrtok ukončila VT. Niektoré tréningy boli delené na viacero skupín.

Vypracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 11.7.2014