



# 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 B.Bystrica + Zakopane, POL, 11. – 16.4.2016

**Tréner:** Ján Gregor ml.

### Pretekári/ky:

NŠC: Poliak, Žilka

VŠC: Gregor, Hlobej

### Program:

#### **Pondelok, 11.4.2016**

9:30 – 11:00 posilňovňa  
13:30 Poliak – rege, cvičenie s fyzioterapeutmi  
16:00 – 18:00 judo  
Rozcvička, UČ na mieste 5 x 10  
UČ + NG v pohybe 5'  
R NW: prechod z TW do NW:  
Zo sasai-c-k-aši, z kouči-gari, z blokovania tomoe-nage  
Každé 3 výmeny po 25''  
R TW:  
Hendikepové randori na účastníkov ME:  
2'+2'+1' x 2  
R TW: 3 x 4'  
R NW: 6' ipon výmena

Na tréningu sa zranili 4 ľudia:

Randl – natiahnutý medzirebrový sval, Krišandová – podvrtnuté koleno (nástup súpera v randori do osoto-gari), Štancel – krk (padol so Žilkom na hlavu), Hegedus – podvrtnutý lakť

#### **Utorok, 12.4.2015**

9:00 – 10:30 judo: (Poliak, Žilka, Dzúr, Jantek)  
Rozcvička, core cvičenia 15'  
Individuálna technika  
13:30 Poliak, Žilka – rege s fyzioterapeutmi  
15:00 – 16:30 individuálna posilka (cvičenia na kruhoch, skoky...)

#### **Streda, 13.4.2016**

7:00 odchod do Zakopaneho (Gregor, Žilka, Poliak, Hlobej)  
10:30 – 12:15 judo:  
Rozcvička  
UČ+NG za pohybu  
Randori TW: 6 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

16:30 – 18:00 judo  
Rozcvička  
R TW s úlohami – na okraji tatami, bránenie posledných 30'' zápasu a pod..  
R NW: 10' ipon výmena  
UČ + NG v pohybe  
Po tréningu studený bazén

## Štvrtok, 14.4.2016

10:30 – 12:10 judo  
Rozcvička – gymnastika 20'  
UČ + NG v pohybe – rôzne smery  
60 x NG zápasové situácie s 3 výmenami súperov  
15:30 – 17:00 futbal, striedanie po 5 minútach (3 družstvá)  
Hlobej – po futbale posilňovňa  
Sauna, bazén

## Piatok, 15.4.2016

10:30 judo: rýchlostný tréning  
Rozcvička s gymnastikou a krátkymi šprintami z polôh;  
UČ v pohybe + NG  
Na rýchlosť po 10''  
Skipping + NG v rôznych smeroch  
NG  
15:00:17:30 voľná túra na mostíky

## Sobota, 16.4.2016

10:30 – 12:15 judo  
Rozcvička; UČ za pohybu  
Randori TW: 6 x 5'  
Randori NW: 10' ipon výmena (individuálne)

### Záver:

Záverečná príprava na ME nebola ideálna, keďže sa jej zúčastnili len dvaja pretekári. Na tréningu v BB sa zranili Randl, Hegedus, Štancel, Krišandová. Milichovský pokračoval v rekonvalescencii po zranení v Tbilisi a Komlóšiová ochorela (antibiotiká). Sústreďenie mimo toho bolo výborne zabezpečené a zúčastnila sa ho celá reprezentácia POL – muži aj ženy. Niektoré tréningy prebiehali osobitne. Škoda, že ideálne podmienky na prípravu – sparing, klúd a možnosť naozaj sústrediť sa na seba nemohli využiť všetci pretekári.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 18.4.2016