

## 21. Správa z OTC Rím, ITA, 7.10.-12.10.2018

**Názov akcie:** OTC Rím

**Kategória:** junior. (seniori)

**Termín:** 7.10.-12.10.2018

**Miesto:** Rím, ITA

**Tréner:** Krnáč Jozef

**Spôsob dopravy:** mikrobús SZJ (Pulc), Letecky

**Zameranie:** randori, záverečná príprava pred MSJ Nassau

**Počet krajín a účastníkov:** cca 15

**Ospravedlnení:**

**Zúčastnení:**

	Meno	váha	oddiel	náklady
1.	Turac Denis	do 90 kg	STU Bratislava	NŠC
2.	Fízef Márius	do 100 kg	VŠC DUKLA BB	Dukla
3.	Krnáč Jozef			SZJ U23

**Program:**

**7.10.2018**

Prílet, ubytovanie

**8.10.2018**

10:00 – 12:00 tréning judo

10' rozcvičenie

5 x 4' randori ne-waza – na 1 skupinu

10' učikomi

6 x 5' randori tači-waza, na dve skupiny

17:00 – 19:00 tréning judo

15' rozcvičenie a uči-komi

8 x 5' randori tači-waza, na dve skupiny

10' randori ne-waza ippon výmena, na jednu skupinu

**9.10.2018**

10:00 – 12:00 tréning judo

10' rozcvičenie

4 x 4' randori ne-waza na 1 skupinu

10' učikomi

5 x 5' + 1' GS randori tači-waza, na dve skupiny

17:00 – 19:00 tréning judo

10' rozcvičenie

10' uči-komi

7 x 5' randori tači-waza, naši 5 x, na dve skupiny

10' randori ne-waza ippon výmena, na jednu skupinu

**10.10.2018**

Výlet do mesta

17:00 – 18:00 sauna, výrivka

**11.10.2018**

10:00 – 12:00 tréning judo

15' rozcvičenie a uči-komi

8 x 5' randori tači-waza, naši 4 x, na dve skupiny

10' randori ne-waza ippon výmena, naši bez, na jednu skupinu

17:00 – 18:00 beh

40' výklus pri mori, strečing

**12.10.2018**

10:00 – 12:00 tréning judo

10' rozcvičenie

5 x 4' randori ne-waza na 1 skupinu, naši 3 x

10' učikomi

5 x 5' + 1' GS randori tači-waza, naši 3 x, na dve skupiny

**Záver:** So sústredením a najmä nasadením našich pretekárov som bol veľmi spokojný.

Bývali sme v hoteli cca 20' od haly. Takže nás vozil hodinu pred tréningom autobus. Obed bol na hale, veľmi zle zorganizovaný a trvalo skoro 1 a pol hodiny kým sme sa dostali na radu. Na hotel sme prichádzali tesne pred druhou a o 16:00 sme už museli naspäť do haly. Večera na hoteli bola tiež veľmi slabá a tak isto im trvalo 1 a pol hodiny, kým to doniesli. Končili sme tak o 22:00 ešte len večerou. Ostávalo tak veľmi málo času na spánok medzi tréningami.

V stredu sme boli v hotelovom wellnes, v rámci regenerácie.

V Ríme 12.10.2018

Mgr. Krnáč Jozef