



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 B.Bystrica

3. – 14.7.2017

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

SZJ: Komlóšiová, Milichovský

VŠC DUKLA, JK DUKLA, ŠK UMB, oddiely, repre U21, U18

3.-8.7.2017 – Milichovský, Žilka, Randl (do 7.7.), Becík, Hegedus, Hajas, Štancel, Komlóšiová

10. – 14.7.2017 - Milichovský, Žilka, Becík, Hegedus, Hajas, Štancel (do 13.7.), Komlóšiová, Majorošová (11. – 13.7.)

17. – 19.7.2017 - Milichovský, Žilka, Becík, Hegedus, Hajas, Hlobej

Ospravedlnení: Poliak (zranenie)

Program:

3. – 9.7.2017

čas	Náplň
	Pondelok, 3.7.2017
9:00 – 11:30	Testy: seniory + juniory DUKLA
16:00 – 16:40	Judo test
17:00 – 19:00	Judo: randori - príhovor + téma sústredenia – dokázať súpera ohroziť, resp. vychýliť na všetky strany - UK – vychýľovanie na mieste, v pohybe na dĺžku, NK 5x4 – rôzne smery - R TW: 6x4' (2 skupiny), R NW: 2x5'
	Utorok, 4.7.2017
7:30 – 8:00	Beh: kopec za štadiónom (cca 50m) – 20x šprint
10:00 – 11:30	Judo: technika NW - Vysvetlenie techniky žime-wazy; vstup do techniky – súper v parteri 3x20 opakovaní P,E; nácvik techniky – rôzne varianty (súper v parteri – pretočenie na seba)



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

	- 10 x celý prechod na rýchlosť - Mini R na nacvičovanú situáciu: 8 x 30'' (s výmenou)
16:00 – 18:00	Judo: randori - Rozcvička 6'; UK na dĺžku: o-goši (striedavo); vychýľovanie - otvorenie zápasu prvým úchopom s následným pohybom a útokom: 3x1' prvý úchop za golier 3x1' prvý úchop za rukáv - R TW: 6x5' (4' ľahká skupina) - R NW: 15' ipon change – len kansetsu-waza a žime-waza
18:00 – 18:15	Lano: 8x
Streda, 5.7.2017	
7:30 – 8:15	Kruhový tréning: - lano + vychýľovanie expandre (20 + 20) x 3 série - lano + vlnenie lanom (30'') x 3 série - lano + prehadzovanie judo-batoha (10 + 10) x 3 série
9:00	Odchod na túru: Parkovisko pod Chopkom – Štefánikova chata – s vynáškou brvna (cca 40 – 45 min)
	Poobede: rege, voľno
Štvrtok, 6.7.2017	
9:00 – 10:10	Judo: individuálna technika
10:20 – 11:45	Posilňovňa: 80-85% max. – 30 opakovaní v čo najkratšom čase - 3 cviky (premiestnenie, drep, australan, benč, zhyb) - brucho: trojséria na šikmej lavičke s kotúčom 10kg (výraz + vytáčanie s vystretými rukami + krátke vytáčanie)
16:00 – 18:00	Judo: randori Rozcvička, - minirandori na preberané škrtenie 5 x 20'' - UK na dĺžku + NK; - NK s prebratím úchopu 5 x 1' - R TW: 6 x 4' - voľne NK
Piatok, 7.7.2017	
9:00 – 11:00	Judo: randori - UK na dĺžkou + NK x 5 - NK 3 x 5 – rôzne smery s prebratím úchopu - R TW v štoriciach: po 2' - 2 kolá bez prestávky (každý 20' randori)



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

	- UK v trojiciach: 5 x 5
15:00 – 16:15	Kruhový tréning: - (10'' vlny + lano + 20'' vlny + lano + 20'' vlny) x 3 série - (10'' gumy + lano + 20'' gumy + lano + 20'' vlny) x 3 série
16:15 – 18:15	Futbal na tatami
	Sobota, 8.7.2017
10:00 – 12:00	Posilňovňa: - prekážky + trojskok x 10 sérií - výpady s činkou (vyložená noha) + výskok na jednej nohe x 3 série - drepy 6 op. + chrbát (zanožovanie) 10 op. x 3 série - premiestnenie 6 op. + vytáčanie zapichnutej činky (6+6) x 3 série - benč 6 op. + klencáky 10 op. x 3 série - zhyby 6 op. + biceps 6 op. x 3 série alebo australan + príťah k brade - brucho na šikmej l.: výraz + vytáčanie
	Nedeľa, 9.7.2017
	Voľno

10. – 16.7.2017

	Pondelok, 10.7.2017
9:00 – 9:45	Rýchlostný tréning (pršalo, takže v hale) Rozklusanie ABECEDA Skoky, štarty, rebrík, schody
10:00 – 11:00	Posilňovňa: - podrep 8 op. + výmyky 6 op. x 3 série - vpády v trhovom úchope 6 op. + ramená – výraz 6 op. x 3 série - premiestnenie 6 op. + brucho – medicimbal 15 op. x 3 série
16:00 – 18:00	Judo: randori - rozcvička - UK na dĺžku + NK - R kumikata: 3 x 20'' (P, L) vytrhnutie rukávu - mini R – prechod do NW: Kouči-gari + prechod do NW 20'' x 3 výmeny Blok tomoe-nage + prechod do NW 20'' x 3 výmeny Blok uči-mata + prechod do NW 20'' x 3 výmeny - R TW: 6 x 4' na 2 skupiny - R NW: 3 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

18:00 – 18:15	Lano: 5 x 2
	Utorok, 11.7.2017
9:00 – 10:00	Judo: technika NW - žime-waza - mini R: 6 x 30''
10:00 – 11:00	Posilňovňa: - benč pyramída (7,5,3,2,1) + brucho na šikmej l. - australian/ zhyb (7,5,3,2,1) + chrbát skotúčom - individuálne
16:00 – 18:00	Judo: randori - 20 x vychádzanie z podrepu (P,L) - mini randori: - súper drží rukáv; musím sa vytrhnúť 30'' x 3 výmeny (P,L) - držíme sa jednou rukou za rukáv (P x L) 30'' x 3 výmeny -R TW: 6 x 4' + 1' GS
	Streda, 12.7.2017
7:30 – 8:20	Kruhový tréning: - lano + vychýľovanie expandre (20 + 20) + žabáky na schodoch x 3 série - lano + vlnenie lanom (30'') + žabáky na schodoch x 3 série - lano + prehadzovanie judo-batoha (10 + 10) + žabáky na schodoch x 3 série
10:30 – 11:30	Beh: - cca 1500 m rozklusanie - kopec cca 160 m; 10 x šprint (24-29'', 120-150'' pauza s vykráčaním dole) - 500 m výklus
Poobede	Voľno, rege - 60' volejbal - 60' arrow ball
	Štvrtok, 13.7.2017
9:00 – 11:10	Judo: randori - Ašiwaza na dĺžku 15' - vychýľovanie v tempe + NK na dĺžku 3x - prebratie úchopu 3 x 1' - mini R: 3 x 30'' PxP (LxL) - mini R: prechod do NW – po 20'' s 3 súpermi Kouči-gari – prechod do NW Bloknutie tomoe-nage – prechod do NW



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

	Jednostranný úchop zhora za opasok – prechod do NW - R TW: 4x4' - UK v trojici: 3x5 + 5 UK na rýchlosť + NK – 3 série
16:00 – 18:00	Posilka: - žabáky 6x5 - na jednej nohe 5x5 Cviky po 3 série: - výskok na bedňu s činkou 6x + hod medicinbalom 6x - drep 6x + brucho s kotúčom - mŕtvy ťah z bední 6x + chrbát s kotúčom - zostava (5 cvikov po 6 opakovaní) - individuálne
Piatok, 14.7.2017	
9:00 – 11:00	Judo: technika - ašiwaza – na dĺžku - 1' prebratie úchopu + NK x 5 výmen - osoto-gari -PxP, PxL - 10' individuálna technika
15:00 – 16:00	Kruhový tréning: - (10'' vlny + lano + 20'' vlny + lano + 20'' vlny) x 3 série - (10'' gummy + lano + 20'' gummy + lano + 20'' vlny) x 3 série
16:10 – 16:50	Futbal
Sobota, nedeľa – individuálne	

17. – 19.7.2017

Pondelok, 17.7.2017	
10:00 – 10:45	Štadión – šprinty, odrazy, rebrík
10:50 – 11:45	Posilka – dynamika Po 3 série: - výskok na bedňu s činkou 6x + hod medicinbalom 6x - vpády v trhovom úchope 6 op. + ramená – výraz 6 op. x 3 série - premiestnenie 6 op. + brucho – medicinbal 15 op. x 3 série - individuálne
17:00 – 18:30	Judo – technika 20' futbal na tatami



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

	15' aši-waza – na dĺžku tatami 40' technika R TW: 21' voľne
	Utorok, 18.7.2017
9:00 – 10:00	Posilka Becík, Hegedus - Benč – pyramída + brucho - zhyby – pyramída + brucho - individuálne Milichovský, Hajas, Žilka - trh, hod medicinbalom, cviky s telom
10:00 – 10:30	Beh – Malé podlavy (cca 20')
16:00 – 18:00	Judo – randori
	Streda, 19.7.2017
9:00 – 11:00	

Počas sústredujú mali pretekári zabezpečenú kvalitnú stravu v reštaurácii Atlét na ŠH (napr. večere polievka, 200g hovädzieho mäsa + zelenina) a vytvorené podmienky na dobrú regeneráciu. Prípadné zdravotné problémy sa riešili s fyzioterapeutmi. V rámci testovania a tréningu sme využívali sporttester s meraním tepovej frekvencie za prítomnosti diagnostika. Seniori denne využívali hypoxiu. Testy budú vyhodnotené samostatne.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 12.1.2016

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z