

Slovenský zväz judo, Trnavská 39, 831 04 Bratislava

Správa zo sústredenia

Reprezentačná zložka	:	muži a ženy
Termín a miesto	:	2.-8.8.2015, Izola (SLO)
Účasť	:	pretekári a pretekárky z 15 štátov
Zúčastnení	:	Andrea Krišandová, Matej Poliak, Peter Žilka, Milan Randl, Matej Hajas – pricestoval aj bol ubytovaný s Duklou BB, jeho pobyt hradila repre. Erik Franický, Ivana Komóšiová, Marek Lipovský – poslední traja na náklady oddielov reprezentácia juniorov, Dukla Banská Bystrica
Tréningy (okrem prvého a posledného dňa trénovali muži a ženy samostatne) :		
2.8.	7,00	odchod z Bratislavy
	14,30	príchod do Izoly, akreditácia, obed, ubytovanie
	17,00-18,00	ne-w 10 min IPON výmena, tači-w 2x5 min
3.8.	8,30-10,00	muži: tači-w 5x5+1 min GS a 1x6 min ženy: 5x5+1 min GS, Ivana 4x
	17,00-18,30	muži: ne-w 2x5 min, tači-w x min
	18,30-20,00	ženy: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min
4.8.	8,30-10,00	ženy: tači-w 5x5 min
	10,30-12,00	muži: tači-w 5x5 min
	17,00-18,30	ženy: ne-w 2x5 min, tači-w 3x5 min
	18,30-20,00	muži: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min (Peťo a Miňo 4x)
5.8.	7,45-doobeda	beh 4x400 m všetci, plávanie (netrénovalo sa judo)
	poobede	plávanie (netrénovalo sa judo)
6.8.	8,30-10,00	muži: tači-w 2x5+1 min GS, a 4x5 min
	10,30-12,00	ženy: 2x5+1 min GS a 3x5 min (Aďa nie – chorá)
	17,00-18,30	muži: ne-w 10 min – IPON výmena, tači-w 9x3 min
	18,30-20,00	ženy: ne-w 10 min – IPON výmena, tači-w 7x3 min (Aďa nie – chorá)
7.8.	9,00-11,00	tači-w 4-6x5 min, Peťo 2x – bolesť v ramene, Aďa nie
	17,00-19,00	ne-w 2x5 min, tači-w 3-4x5 min Aďa, nie, Miňo – voľno, Peťo beh 3x400 m
	20,00	večera a odchod do Bratislavy

Záver:

Cestovali sme mikrobusedom SZJ, šoféroval Randl. Ubytovatí sme boli v hoteli peši cca 12 min od športovej haly. Teploty vzduchu sa pohybovali nad 30 stupňov, v hale sa nedalo dýchať, ku koncu tam bol aj „kvalitný“ smrad. Ubytovanie a strava boli na dobrej úrovni. Na regeneráciu pretekári využívali more a bazén so slanou vodou neďaleko od hotela.

Pretekári Peter Žilka, Matej Poliak a tréner Rastislav Mezovský boli hradení z prostriedkov NŠC Bratislava.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien