

Správa zo sústredenia

Termín a miesto : 4.-8.11.2013, Malaga (ESP)
Názov a zameranie : EJU OTC – „Going for Gold“, randori – príprava pred ME 23
Účasť : pretekári a pretekárky z 18 štátov
Zúčastnení : Adam Gažo, Miroslav Dzúr – obaja na náklady SZJ
Erik Franický, Martin Zagorov – obaja na vlastné náklad
Ospravedlnení : Szakács, Poliak –juniori, ktorí mali prípravu v rámci MEJ, MSJ,
d po dohode s trénermi sa pripravovali v oddiely, Majorošová –
zamestnanie

Tréningy (muži a ženy spolu) :

4.11.	13,00	akreditácia, ubytovanie, obed
	17,30-19,15	randori: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min
5.11.	10,30-12,15	randori: ne-w 3x5 min, tači-w 5x5 min
	17,30-19,15	randori: ne-w 1x5 min, Zagorov 2x, tači-w 3x5 min, Zagorov 4x
6.11.	10,30-12,15	randori: ne-w 1x5 min, tači-w 3x5 min, Zagorov 4x
	odpoludnia	voľno
7.11.	10,30-12,15	randori: ne-w 1x5 min Gažo, Dzúr, 2x5 min Franický, 3x5 min Zagorov, tači-w 4x5 min, Dzúr 3x
	odpoludnia	voľno
8.11.	11,00	odchod na letisko

Záver :

Hala kde sa trénovalo bola cca 15 min autobusmi od hotela. Strava v hoteli bola na veľmi dobrej úrovni. Autobusy chodili načas.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien