

Správa zo sústredenia

Reprezentačná zložka	: muži a ženy
Akcia	: EJU randori
Termín a miesto	: 7.-11.1.2015. Mittersill (AUT)
Účasť	: okrem pretekárov z Európy aj pretekári USA, CAN, TUN, ALG, AUS, KAZ, ARM, GEO
Tréneri	: Rastislav Mezovský - muži, Ján Krišanda - ženy
Zúčastnení	: Milan Randl – na náklady EJU, Andrea Krišandová, Matej Poliak, Martin Zagorov – SZJ muži a ženy Filip Štancel, Martin Becík – SZJ juniori, Marek Pentka, Richard Randl, Matúš Milichovský, Adam Gažo, tréner Ján Gregor st. a fyzioterapeut – Dukla
Ospravedlnení:	Žilka – škola, Franický – mimo SR. Hajas - chorý

Tréningy (randori ne-w jedna skupina, tači-w 3 skupiny muži, dve ženy) :

6.1.	16,30	príchod, akreditácia, ubytovanie, večera
7.1.	8,45-10,30	muži: randori ne-w 3x5 min (Poliak nie – narazený bok), tači-w 6x5 min,
	11,00-12,45	ženy: randori tači-w 4x5 min
	15,15-17,30	muži: randori ne-w 10 min lpon výmena (Poliak nie), tači-w 7x5 min, Randl 8x
	18,00-19,15	ženy: randori tači-w 4x5 min
8.1.	8,45-10,00	ženy: randori tači-w 5x5 min
	10,30-12,45	muži: randori ne-w 3x5 min (Poliak nie), tači-w 7x5 min
	poobede	Aďa mala voľno
	18,00-19,45	mikrobus SZJ nenaštartoval – „odišla“ batéria, pre nás sa musel vrátiť mikrobus Dukly, nestihli sme začiatok
		muži: randori ne-w 2x5 min (Poliak nie), tači-w 5x5 min
		zranení: Pentka – naprasknutá píšťala na nohe, Gažo – „vyskočilo“ mu už operované rameno
9.1.	8,45-10,00	muži: randori ne-w 3x5 min (Poliak nie), tači-w 5x5 min
	11,00-12,45	ženy: randori tači-w 5x4 min
	15,45-17,15	regenerácia
10.1.	8,45-10,00	ženy: tači-w 4x4 min
	10,30-12,45	muži: randori ne-w 3x5 min (Randl 2x – teplota 37,5, Poliak nie), tači-w 7x5 min, po chrípke začal trénovať Štancel
	15,45-17,30	ženy: randori tači-w 5x4 min
	18,00-19,45	muži: randori tači-w 5x5 min, Randl netrénoval
11.1.	8,45-10,30	muži: randorine-w 3x5 min (Poliak nie), tači-w 5x5 min, Randl netrénoval
	11,00-12,00	ženy: randori tači-w 4x4 min
	11,45	obed a odchod na Slovensko

Záver:

Ubytovaní sme boli v dobrom penzióne, ale od Mittersilu 7 km. Na tréningy sme chodili mikrobusmi, bolo dobré, že sa zúčastnil aj p. Krišanda so svojim autom. Reprezentácia bola mikrobusom SZJ, Dukla vlastným. V penzióne bola aj strava. Ako som už spomenul vyššie, pred jedným z tréningov sa nedal naštartovať mikrobus SZJ – na druhý deň zabezpečil výmenu baterky v servise p. Krišanda. Na sústredenie pricestoval s virózou Štancel, na záver ochorel Randl, zranili sa Pentka a Gažo (tiež uvádzam v texte. Pretekárka Krišandová pre zranenie nosa na ME23 v novembri minulého roka nezápasila v ne –waze. V závere už boli naši pretekári unavení ale tréningy zvládali. Dukla pricestoval aj s fyzioterapeutom, ktorý pokiaľ bolo treba pomáhal všetkým.

Vypracoval: Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien