

Správa zo sústredenia

Termín a miesto	: 13.-18.3. a 13.-21.3.2014, Nymburk (CZE)
Názov a zameranie	: EJU OTC – Going for Gold, randori
Reprezentačná zložka	: muži a ženy
Účasť	: pretekári a pretekárky zo 42 štátov sveta (pre zaujímavosť mimo štátov Európy boli JPN, TUN, EGY, KAN, ARMñ)
Zúčastnení	: do 18.3.: Matej Poliak, Erik Franický, Andrea Krišandová na náklady SZJ Viktória Majorošová, Štefan Michalčin – na náklady STU BA Martin Zagorov – na náklady sponzora do 21.3.: Milan Randl – na náklady SZJ, Matúš Milichovský – na náklady Dukla BB
Ospravedlnený	: Dušan Hegeduš – zranený

Tréningy (muži a ženy trénovali samostatne okrem prvého a posledných dvoch dní) :

13.3.	13,00	akreditácia, obed, ubytovanie
	17,00-19,00	randori: ne-w 3x5 min, tači-w 3x5 min
14.3.	9,00-10,30	ženy: randori: tači-w 5x5 min, ne-w Ad'a 7 min, ipon výmena, Viki nie
	11,00-12,30	muži: randori: tači-w 5x5 min, ne-w 7 min, ipon výmena, Matúš nie – bolesť chrbta
	15,00-16,30	ženy: randori: ne-w 2x5 min, Viki nie, tači-w 4x5+1 min
	17,15-19,00	muži: randori: ne-w 2x5 min, tači-w 4x5+1 min
	19,00-19,45	regenerácia - vírivka
15.3.	9,00-10,30	muži: randori: ne-w 3x3 min, Miño 4x, tači-w 5x5 min, Erik 4x narazené rameno
	11,00-12,30	ženy: randori: ne-w 2x3 min, Viki nie, tači-w Ad'a 4x5 min, Viki 5x5 min
	15,00-16,45	muži: randori: ne-w 2x5 min, tači-w 4x5 min, Števo 3x bolesti brucha
	17,15-18,45	ženy: randori: ne-w 1x5 min, Viki nie, tači-w 4x5 min
	18,30-19,30	regenerácia
16.3.	10,30	beh v teréne, všetci 40-43 min, Mat'o a Erik 55 min- bežali pomaly
	poobede	regenerácia
17.3.	9,00-10,30	ženy: randori tači-w 5x5 min
	11,00-12,30	muži: randori tači-w 5x5 min
	15,00-16,30	ženy: randori: ne-w 1x5 min, Viki nie, tači-w 4x5+1 min
	17,15-19,00	muži: randori ne-w 2x5 min, tači-w 4x5+1 min, Števo len ne-w
	19,00-19,45	regenerácia
18.3.	9,00-10,30	muži: randori: ne-w 2x3 min, tači-w 4x5 min
	11,00-12,15	ženy: randori: ne-w 2x3 min, Viki nie, tači-w 3x5 min
	13,00	obed a odchod prvej skupiny (vid'. zúčastnení)
	15,00-16,45	randori: ne-w 2x5 min, tači-w 3x5 min
	17,00-18,00	regenerácia
19.3.	11,00-12,30	randori: ne-w 2x5 min, tači-w 3x5 min
	poobede	regenerácia
20.3.	9,30-11,15	randori: ne-w 3x3 min, tači-w 4x5 min
	16,30-18,00	randori: ne-w 1x5 min, tači-w 4x5+1 min

21.3. 9,30-11,15 randori: ne-w 2x5 min, tači-w 3x5 min
12,30 obed a odchod domov

Záver :

Na sústreďenie sme cestovali dvoma autami – prvá skupina (do 18.3.) mikrobused SZJ, druhá autom Randla (do 21.3.). Prvá skupina bola z finančných dôvodov ubytovaná v ubytovni pri zimnom štadióne, autom od športového centra cca 5 min. V centre sa trénovalo, bola regenerácia, obedy a večere, raňajky boli na zimnom štadióne. Druhá skupina bola ubytovaná v športovom centre. Dňa 19.3. začala odchádzať značná časť výprav (poobede bolo voľno), dňa 21.3. bol poobede plánovaný posledný tréning ale bol zrušený. S prístupom všetkých pretekárov k tréningom som bol spokojný.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien