

Správa zo sústredenia

Reprezentačná zložka	:	muži a ženy
Akcia	:	VT EJU – randori
Termín a miesto	:	10.-15.3.2015, Nymburk (CZE)
Zúčastnení	:	Andrea Krišandová, Matej Poliak, Matej Hajas, Peter Žilka, Ivana Komlóšiová – na náklady Slávie TT reprezentácia juniorov: Filip Štancel, Richard Randl, tréner Ján Gregor st., pretekári Dukly BB Marek Pentka, Dušan Hegedus, Matúš Milichovský
Ospravedlnený	:	Milan Randl – zranený
Tréningy (muži a ženy samostatne):		
10.3.	13,00	príchod, akreditácia, obed, ubytovanie
	15,00-17,00	ženy: ne-w 2x4 min, tači-w 4x4+1 min
	17,15-19,15	muži: ne-w 2x5 min, tači-w 4x5 min
11.3.	9,00-10,30	muži: ne-w 5x3 min, tači-w 5x5 min
	11,00-12,30	ženy: ne-w 3x3 min, tači-w 4x5 min
	15,00-17,00	muži: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min, Hajas 4x – bolesť v lakti
	17,15-19,15	ženy: ne-w 2x4 min, tači-w 5x4 min
12.3.	doobeda	bolo oficiálne voľno, ženy voľno, muži beh v teréne individuálne
	15,00-17,00	ženy: ne-w 2x4 min, tači-w 5x4+1 min
	17,15-19,15	muži: ne-w 2x5 min, tači-w 6x4+1 min, Hajas 4x – narazený palec na ruke, Štancel netrénova – bolesť v kolene
13.3.	9,00-10,30	muži: tači-w 6x5 min, Hegedus 4x – koleno, Milichovský 4x – bolesť v lakti, Hajas a Štancel posilovňa
	11,00-12,30	ženy: tači-w 4x5 min, ne-w 10 min po Ippone výmena – Komlóšiová
	15,00-17,00	muži: ne-w 1-2x5 min, tači-w 4-7x4 min, Milichovský 2x – lakeť, Hajas – beh- posilovňa, Štancel, Hegedus – posilovňa
	odopoludnia	ženy voľno
14.3.	9,00-10,30	ženy: ne-w 2x5 min, tači-w 4x5 min
	11,00-12,30	muži: ne-w 2-4x5 min, tači-w 4-5x5 min, Štancel – posilovňa
	15,00-17,00	ženy: ne-w 2x4 min, tači-w 4x4+1 min
	17,15-19,15	muži: ne-w 1-2x5 min, tači-w 4-5x5 min, Hegedus netrénova – „seknutý“ krk, Štancel – posilovňa
15.3.	9,30-10,45	oficiálne bolo voľno, repre. seniorov v hale posilovanie s expandrami kombinované s behmi po hale
	11,30	obed, odchod na Slovensko

Záver :

Doprava bola riešená mikrobused SZJ, priviezol nás L. Zagorov ml. a aj prišiel po nás. Ubytovanie sme boli v športovom areáli, kde bola aj strava. Pretekári využívali na regeneráciu bazén, vírivku a saunu. Počet tréningov a randori som určoval tak aby všetci odtrénova stanovené, čo mi vyšlo s výnimkou Hajasa.

Vypracoval: Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien