

### **Správa zo sústredenia**

Termín a miesto : 1.-5.4.2014, Tata (HUN)  
Názov a zameranie : EJU OTC – „Going for Gold“, randori  
Reprezentačné zložka : muži  
Účasť : pretekári a pretekárky z 23 štátov  
Zúčastnení : Milan Randl, Erik Franický, Matej Poliak – všetci na náklady SZJ  
Matúš Milichovský- na náklady Dukly BB

Tréningy (muži a ženy trénovali spolu, trénovalo sa na tri skupiny) :

1.4.	12,30	príchod, akreditácia, obed
	16,00-18,00	randori: tači-w 5x5 min, ne-w 2x5 min
2.4.	10,00-12,00	randori: ne-w 2x4 min, tči-w 5x5 min
	16,00-18,00	randori tči-w 5x5 min, Poliak posilovňa – natiahnutý sval
3.4.	10,00-12,00	randori: ne-w 2x4 min, tači-w 3x5 min
	odopoludnia	voľno, regenerácia
4.4.	10,00-12,00	randori tači-w 5x5 min, Milichovský 3x – narazené rameno
	16,00-18,00	randori: ne-w 2x5 min, tači-w3x5 min
5.4.	9,00-10,00	randori tači-w 4x5 min na jednu skupinu
	10,45	odchod do Bratislavy

Záver :

Na sústredenie sme cestovali mikrobusom SZJ, ubytovanie, strava a tréningy a regenerácia boli v olympijskom centre.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien