

Správa zo sústredenia

- termín a miesto : 14.-21.3.2013, Nymburk (CZE)
- účasť : pretekári a pretekárky z 37 štátov, mimo Európy boli: Líbia, Tunis, Egypt, Azerbajdžan
- zúčastnení : Ivana Komlóšiová, Milan Randl, Matúš Milichovský, Matej Poliak, Marek Pentka
repre. juniorov s trénerom Gregorom končili 18.3.obedom
- tréningy :
- 14.3. 12,30 akreditácia, obed, ubytovanie
17-19,00 randori: ne-w 2x5 min, tači-w 5x4 min. Muži a ženy trénovali spolu, zápasilo sa na tri skupiny.
- 15.3. 9,00-10,30 tréning žien, Iva zápasila rovnaké počty ako naši muži
11,00-12,30 randori: ne-w 5x3 min, tači-w 5x5 min,
17,15-19,00 /ženy 15,00-16,45/ randori: ne-w 2x5 min, tači-w 4x5+1 min, 4x5 min
- 16.3. 10,00-11,15 posilovňa: 3 rôzne „kruháče“ – expandre (vychyľovanie, nástupy),
rôzne cviky s kotúčami, brucho
15,00-17,00 randori: ne-w 2x5 min, tači-w 8x5 min (Maťo 7x, Ivana 6x)
- 17.3. celý deň boli len individuálne tréningy, my 10,30-11,15 beh v teréne
poobede regenerácia – bazén, sauna, vírivka
- 18.3. 11,00-12,30 /ženy 9,00-10,30/, randori: ne-w 3x3 min, tači-w 5x5 min
17,15-19,00 /ženy 15,00-16,45/, randori: ne-w 1x5 min, tači-w 4x5+1 min, 2x5 min
Maťo bez 2x5 min.
- 19.3. doobeda individuálne
15,00-17,00 /ženy 17,15-18,30/, randori: ne-w 1x5 min, tači-w 6x4 min, Maťo 5x
- 20.3. 11,00-12,30 /ženy 9,00-10,30 Iva randori ne-w 2x5 min, tači-w 1x5 min, pri druhom si zranila členok, v tréningu už nepokračovala/, ostatní randori: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min (Maťo ne-w 3x5 min, tači-w 2x5 min)
odopoludnia len individuálne tréningy, naši regenerácia
- 21.3. 10,30-11,30 spoločný tréning muži a ženy, randori: ne-w 3x3 min, tači-w 3x5 min
12,00 obed a odchod do Bratislavy

Záver :

Cestovali sme mikrobusom SZJ, šoféroval Miňo. Ubytovaní sme boli v športovom areály, kde bola aj strava, posilovne, regenerácia a hala judo. Prvý krát sme vyskúšali takéto dlhé sústredenie.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien