

19. Správa z TC Zakopané, POL. _jun_7.10.-15.10.2020

Názov akcie: TC Zakopané

Kategória: sen., jun.,

Termín: 7.10.-15.10.2020

Miesto: Zakopané, POL

Tréneri: Krnáč Jozef, Gregor Ján

Spôsob dopravy: mikrobús SZJ

Zameranie: TC – randori

Ospravedlnení:

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	meno	váha	príjazd	odchod	kategória	náklady
1.	Krnáč Jozef	tréner	7.10.	15.10.	U21	Top Barto
2.	Randl Milan	90 kg	7.10.	15.10.	sen.	VŠC
3.	Žilka Peter	90 kg	7.10.	15.10.	sen.	VŠC
4.	Turac Denis	90 kg	7.10.	15.10.	U21	U23
5.	Majorošová Viktória	57 kg	7.10.	15.10.	sen.	sen.
6.	Gregor Ján	tréner	12.10.	15.10.	sen.	VŠC
7.	Barto Alex	81 kg	12.10.	15.10.	U21	VŠC
8.	Banský Bruno	73 kg	12.10.	15.10.	U21	Top Banský
9.	Mataseje Benjamin	90 kg	12.10.	15.10.	U18	VŠC
10.	Kossut Adam	90 kg	12.10.	15.10.	U18	Top Mataseje
11.	Poliak Matej	66 kg	12.10.	15.10.	sen.	VŠC
12.	Fízef Mária	nad 100 kg	12.10.	15.10.	U23	VŠC
13.	Fízľová Ema	63 kg	12.10.	15.10.	U18	Top Mataseje

Program:

7.10.2020 streda

14:00 príchod

16:00 – 18:45 tréning judo

5' rozcvičenie

20' rytmický rebrík – rôzne cvičenia

10' UK + NK na mieste 9 x UK + 1 x NK

10' UK + NK v pohybe po prebratí bližšej ruky

10' UK + NK v pohybe po prebratí vzdialenejšej ruky

10' kontry v pohybe

10' NK v pohybe s prechodom do NW

Individuálne strečing, alebo 3 x 4' randori NW (Randl išiel 1 x randori, ostatní strečing)

8.10.2020 štvrtok

10:00 – 11:00 posilňovňa – kardio, 20' bicykel + 20' bežecký pás

(miesto túry, husto pršalo)

15:30 – 16:30 plaváreň – cca 500 m

16:45 – 18:15 sauna

9.10.2020 piatok

9:30 – 11:30 posilňovňa

Benchpress
Brucho nohami na šikmej lavičke s jednoručkou

Australan
Chrbát nohami na lavičke s jednoručkou

Drep s činkou
Biceps v stoji s činkou

Vzpor na hrazde s jednoručkou (klencáky)
Výskok z drepu s mechom

PS: 3 x
PO: 6 x + 4 x
IZ: 6 x 60% - 70%
4 x 40% - 50%

Kardio na záver
Vyrážanie s kotúčom v stoji – od prs 20''
+
Zpoza hlavy 20''
+
Beh na a z bosu 20''

Celé 3 x pauza 2 – 3'

16:00 – 18:00 tréning judo

10' rozcvičenie
4 x 10'' blšky v trojici
4 x 35'' NK na šírku haly v trojici so zempo ukemi (ten čo padne beží a hádže na opačnej strane)
Cvičenie bolo v skupinách muži a ženy, na striedačku
4 x 10'' NK na mieste v trojici – jeden robí a ostatní nabiehajú
Cvičenie bolo v skupinách muži a ženy, na striedačku
5 x 5' +1' GS randori TW na dve skupiny
15' koordinačné cvičenia v pohybe na dĺžku telocvične
5' strečing

10.10.2020 sobota

10:00 – 11:00 beh (rýchla chôdza) do kopca, väčší okruh cca 5 km

16:00 – 18:00 tréning judo

10' rozcvičenie
10' prípravné cvičenia v NW
20' prechody z TW do NW
Do šime-waza
Do gatame waza
Mini randori v NW
1' z nasadenej páky x 2 výmeny
1' z nasadeného škrtenia x 2 výmeny
20' nácvik kata-gatame (hadica)
Hendikepové randori vo štvorici výmena po 1' (stredný ostáva 1 kolo – 3')
15' posilňovacie cvičenia vo dvojici na dĺžku haly
15' koordinačné cvičenia v pohybe na dĺžku telocvične

5' strečing

11.10.2020 nedeľa

10:00 – 11:30 sauna ženy - Majorošová

10:30 – 11:30 plaváreň – cca 750 m

Poobede voľno

12.10.2020 pondelok

9:30 – 11:30 posilňovňa

Premiestnenie z podrepu

Brucho trupom na žinienke s kotúčom

Zhyb nadhmatom s kotúčom

Chrbát trupom priamo na lavičke s kotúčom

Vyrážanie tyče s kotúčom oblúkom od kolena – prenášanie ťažiska

Výskok na debnu s mechom

Pullover s jednoručkou v ľahu ramenami na lavičke

Vytáčanie s kotúčom v sede

PS: 3 x

PO: 6 x + 4 x

IZ: 6 x 60% - 70%

4 x 40% - 50%

Kardio na záver

Krúženie s kotúčom v stojí okolo hlavy 20''

+

Preskoky vo výpade 20''

+

Skracovačky priamo 20''

Celé 3 x pauza 2 – 3'

16:00 – 18:00 tréning judo

15' rozcvičenie

UK na mieste vo dvojici, striedavo, na 1' x 5 sérii

UK + NK na šírku haly 1' robí len jeden x 3 série (na dve skupiny – ženy, muži)

8 x 4' randori TW na dve skupiny

10' individuálne strečing po nástupe

13.10.2020 utorok

10:00 – 12:00 tréning judo

15' rozcvičenie

15' prípravné cvičenia v NW

10'' minirandori v NW 8 x

5 x 3' randori NW 1' pauza na jednu skupinu

10' UK na dĺžku haly v pohybe

5 x 4' randori TW na dve skupiny

15' posilňovacie cvičenia vo dvojici na dĺžku haly

15' koordinačné cvičenia v pohybe na dĺžku telocvične

5' strečing

15:00 – 16:30 Sauna – ženy

15:30 – 16:30 plaváreň – cca 750 m

16:30 – 18:00 Sauna – muži

14.10.2020 streda

Krnáč, Randl, Majorošová - voľno

10:00 – 12:00 tréning judo

Bez POL pretekárov a pretekárrok

Česi a Slováci

16:00 – 18:00 tréning judo – Česi a Slováci

10' rozcvičenie

4 x 4' randori NW na jednu skupinu 1' pauza

10' UK v pohybe na dĺžku haly na konci NK

6 x 4' randori TW na jednu skupinu 2' pauza

15 x NK v pohybe

15.10.2020 štvrtok

9:30 – 11:30 tréning judo – technika (ostatní)

9:30 – 11:30 posilňovňa (Majorošová, Randl, Žilka, Turac, Poliak, Fízef)

Benchpress

Brucho nohami na šikmej lavičke s jednoručkou

Australan

Chrbát nohami na lavičke s jednoručkou

Drep s činkou

Biceps v stojí s činkou

Vzpor na hrazde s jednoručkou (klencáky)

Výskok z drepu s mechom

PS: 3 x

PO: 6 x + 4 x

IZ: 6 x 60% - 70%

4 x 40% - 50%

Kardio na záver

Vyrážanie s kotúčom v stojí – od prs 20''

+

Zpoza hlavy 20''

+

Beh na a z bosu 20''

Celé 3 x pauza 2 – 3'

Záver TC: na sústredenie sme cestovali všetci s negatívnym Covid – 19 testom. Na dve skupiny. Z Bratislavy 7.10. a z Banskej Bystrice 12.10.2020.

V prvej časti sústredenia sme boli len skupina z Bratislavy a poľský pretekári a pretekárky. Od pondelka aj s výberom z Čiech a druhou Slovenskou skupinou z Banskej Bystrice.

Na sústredení bol kvalitný sparing. Celé športové centrum je úplne nové a nachádza sa v ňom všetko pre kvalitnú športovú prípravu.

V Bratislava 19.10.2020

Mgr. Krnáč Jozef