



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z VT Šamorín 21. – 27.6.2021

**Tréner:** Ján Gregor ml., Matej Hajas

**Pretekári/ky:**

Žilka, Poliak, Barto, Banský, Maťašeje, Ádám, Maruška (21.-24.6.), Murčo, Mitrovič (21.-26.6.), Fízleľová, Majorošová, Rýdza (22.-26.6.)

**Fyzioterapeutka:** Hladíková

**Program:**

Čas	Program	Plnenie
	<b>pondelok, 21.6.2021</b>	
0:00	<b>Príchod</b>	Čakanie na výsledky PCR testov do 17:30
17:00 – 19:40	<b>Posilka:</b>	Každá skupina rôzne

Čas	Program	Plnenie
	<b>utorok, 22.6.2021</b>	
7:30 – 8:30	<b>futbal</b>	
11:15 – 12:45	<b>judo: spoločne M&amp;W</b> rozcvička 10' randori NW: 2 x 4' UK 5' Randori TW: 5 x 5' na 2 skupiny	Poliak, Žilka - posilka
17:00 – 19:00	<b>Judo: spoločne M&amp;W</b> rozcvička 10' Randori NW: 2 x 5' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 3 skupiny	Barto - posilka



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

Čas	Program	Plnenie
	<b>streda, 23.6.2021</b>	
7:30 – 8:00	<b>Rozcvička:</b>	ženy
8:45 – 10:15 muži	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 3 x 3' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 2 skupiny	Poliak, Žilka - posilka
10:45 – 12:15 ženy	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 3 x 3' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 3' pauza	Majorošová, Fízel'ová - posilka
15:30 – 17:00 Muži	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 2 x 5' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 2 skupiny	Barto - posilka
17:30 – 19:00 ženy	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 2 x 5' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 3' pauza	

Čas	Program	Plnenie
	<b>štvrtok, 24.6.2021</b>	
7:30 – 8:00	<b>rozcvička:</b> 400m, ABC, UK bez kimona na striedačku 100x, uči-mata pri zábradlí 100x	Muži + Fízel'ová
8:45 – 10:15 ženy	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 2 x 4' UK 5' Randori TW: 6 x 5', 2 skupiny	Judo len Maruška, Poliak, Žilka Ostatní - posilka



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

10:45 – 12:15 muži	<b>Judo:</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 3 x 3' UK 5' Randori TW: 6 x 4', 2 skupiny	
Poobede	<b>Voľno, bazén, wellness</b>	

Čas	Program	Plnenie
	<b>piatok, 25.6.2021</b>	
9:00 – 11:00	<b>judo: spoločne M&amp;W</b> rozcvička 10' randori NW: 10' ipon change UK 5' Randori TW: 5 x 5' na 3 skupiny	Poliak, Žilka – posilka Majorošová - posilka
17:00 – 19:00	<b>Judo: spoločne M&amp;W</b> rozcvička 10' Randori NW: 2 x 5' UK 5' Randori TW: 5 x 4', 3 skupiny	

Čas	Program	Plnenie
	<b>sobota, 26.6.2021</b>	
9:00 – 11:00	<b>Judo: spoločne M&amp;W</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 3 x 3' UK: 5' Randori TW: 6 x 4' na 2 skupiny	Majorošová – posilka Ádám - posilka
17:00 – 19:00	<b>Judo: spoločne M&amp;W</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 2 x 4' UK: 5' Randori TW: 6 x 4', 3' pauza, 1 skupina	Fízeľová, Poliak, Žilka – beh Ádám, Mitrovič, Barto - posilka



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

Čas	Program	Plnenie
	<b>nedel'a, 27.6.2021</b>	
8:45 – 10:00	<b>Judo: spoločne M&amp;W</b> Rozcvička ind. 10' Randori NW: 2 x 4' UK: 5' Randori TW: 6 x 4' , 3' pauza, 1 skupina	Žilka, Poliak - posilka

## Záver:

V Šamoríne sa nám podarilo zorganizovať sústredenie najvyššej kvality čo do podmienok ale aj obsadenia. Žilka, Poliak mali načas individuálny program, vzhľadom k tomu že už mali po sezóne. Barto mal upravený program, keďže sa pred tým pripravoval na MS.

Ostatní šli podľa možností všetky tréningy judo – v závere toho mali už dosť ale zvládli to naozaj dobre. Maruška, Mitrovič a Rýdza museli ukončiť sústredenie skôr kvôli študijným povinnostiam.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 28.6.2021