

01. Letné sústredenie Divín 9.8. – 13.8. 2021 CTM JUH

Názov akcie: Letné sústredenie Divín

Kategória: dorast

Termín: 8.9.-13.9.2021

Miesto: Divín

Tréneri: Hajas

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: Technika, Randori, Kondícia

Ospravedlnení: Dovičič Tomáš

Program:

Pondelok 9.8.2021

8:30 – Zraz

10:00 –11:30 Kondičný tréning

-tréning na žinenke

20' rozohriatie, rozcvičenie

20' rýchlostný rebrík

20' rebrík spojený so šprintom a následným zabrzdzením

15' skákanie prekážok (rôzne variácie)

-strečing

16:00 – 17:30 Tréning Judo

-20' rozohriatie a rozcvičenie

-15' úpolové hry vo dvojciach

-10' snažím sa postrehnúť súperov začiatok zápasu (následne zhodnotiť)

-15' UK za pohyb (snažím sa cítiť pohyb súpera, robím nástup)

-15' NW randori „ippon change“

-10' strečing

Utorok 10.8.2021

6:30 Rozcvička, beh (cca 3km)

10:00 Tréning Judo

-15' rozohriatie, rozcvičenie, gymnastika

- 10' prípravné cvičenia v NW

- 15' osobné prechody v NW
- 3 x 4' randori NW
- 15' UK za pohybu (5 x ťahám, 5 x tlačím, 5 krát pohyb do strany)
- 10' NK za pohybu, na znamenie hod
- 3 x 4' randori TW
- strečing

16:00 Kondičný tréning

- 15' rozcvičenie, rozohriatie
- 25' posilňovacie cvičenia
- 25' spevňovacie cvičenia s gumou
- 10 x šprint cca 100m
- 10' strečing

Streda 11.8.2021

6:30 Rozcvička , beh

10:00 tréning Judo

- 15' rozcvičenie, gymnastika
- 10' uchikomi za pohybu
- 10 cvičenia na reakciu, na znamenie, na podnet od súpera
- 20' špeciálne rýchlostné cvičenia
- 15' NK za pohybu

- Poobede regenerácia (Novolandia Rapovce)

Štvrtok 12.8.2021

6:30 rozcvičenie, dynamický strečing

10:00 Tréning Judo

- 15' rozohriatie, rozcvičenie
- 10' prípravné cvičenia v NW
- 20' nácvik prechodu v NW
- 4 x 3' randori v NW

-strečing

16:00 Kondičný tréning

-15' rozcvičenie

- 25' posilňovacie cvičenia

- 25' cvičenia s gumou

- 10 x šprint cca 100m

Piatok 13.8.2021

10:00 Beh (cca 8 km okolo priehrady Ružiná)

_odchod domov

Zúčastnení pretekári:

1	Škorňová Bronislava	F	52 kg	2005	Dukla BB
2	Majoroš Bruno	M	73 kg	2004	Katsudo LC
3	Meša Andrej	M	60 kg	2005	Katsudo LC
4	Dovičič Tomáš	M	66 kg	2005	Katsudo LC
5	Kilačko Michal	M	81 kg	2004	Katsudo LC
6	Obročník Martin	M	73 kg	2005	Junior LC
7	Šuli Attila	M	66kg	2005	Junior LC
8	Martin Zvara	M	60 kg	2007	Mladosť RS
9	Lukáš Zvara	M	81 kg	2005	Mladosť RS
10	Matej Hajas	tréner			

Záver:

Letné sústredenie Divín hodnotím veľmi dobre. Na ranných fázach sme sa venovali tréningu Judo v športovej hale, na základnej škole v Divíne. Poobede sme sa venovali kondícií, prevažne vo vonkajšom prostredí pri ubytovaní. Pre pretekárov to bola príjemná zmena po minulo týždňovom náročnom sústredení v Maďarsku.

V Banskej Bystrici 15.8.2021

Mgr. Matej Hajas

