



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 web: www.judo.sk

Správa z OTC Riccione, ITA 11. – 16.9.2022

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

Fízef, Žilka, Poliak, Barto – EJU support/ TOP tím, Randl - VŠC

Fyzioterapeut: Pavel Belička - VŠC

Program:

Čas	Program	Plnenie
	pondelok, 12.9.2022	
7:00 – 7:30	Rozcvička, beh na boso 5km	POL, BAR
11:00 – 12:45	Judo: Rozcvička + UK 20´ Randori NW: 4x3´ Randori TW: 6x4´; 2 skupiny	
17:00 - 18:45	Judo: Rozcvička + UK 20´ Randori TW: 8x5´; 2 skupiny	NK po tréningu

Čas	Program	Plnenie
	Utorok, 13.9.2022	
8:00 – 9:00	Beh 2km Strečing ABC Rýchlostné cvičenia Výklus 2km	RAN – prechádzka
Doobeda	Cvičenia s fyzioterapeutom	
15:00 – 16:45	Judo:	Na konci NK



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 web: www.judo.sk

	Rozcvička + UK 20' Randori TW: 7x4' + 1' GS; 2 skupiny	BAR – len 5x TW – nakopnutý chrbát z pondelka POL – pocit vyskočeného rebra v predposlednom randori
--	---	--

Čas	Program	Plnenie
	Streda, 14.9.2022	
8:00 – 8:45	Beh 2km Strečing Rýchlostné cvičenia vo dvojici	RAN – prechádzka
Doobeda	Cvičenia s fyzioterapeutom	
17:00 – 18:45	Rozcvička + UK 20' Randori NW: 4x3' Randori TW: 6x4'; 2 skupiny	POL – 2xNW, 3xTW musel tréning ukončiť kvôli rebru

Čas	Program	Plnenie
	Štvrtok, 15.9.2022	
9:00 – 10:45	Rozcvička + UK 20' Randori NW: 4x3' Randori TW: 6x4'; 2 skupiny	POL – posilka RAN – len NW BAR – 2xNW, 3xTW ZIL – 1xNW, 3xTW FIZ – 3xNW, 4xTW Mali nariadený ľahší tréning
15:00 – 16:45	Judo: Rozcvička + UK 20' Randori TW: 8x5'; 2 skupiny	POL – bez

Čas	Program	Plnenie
	Piatok, 16.9.2022	
	Odchod 6:00	

Záver:



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 web: www.judo.sk

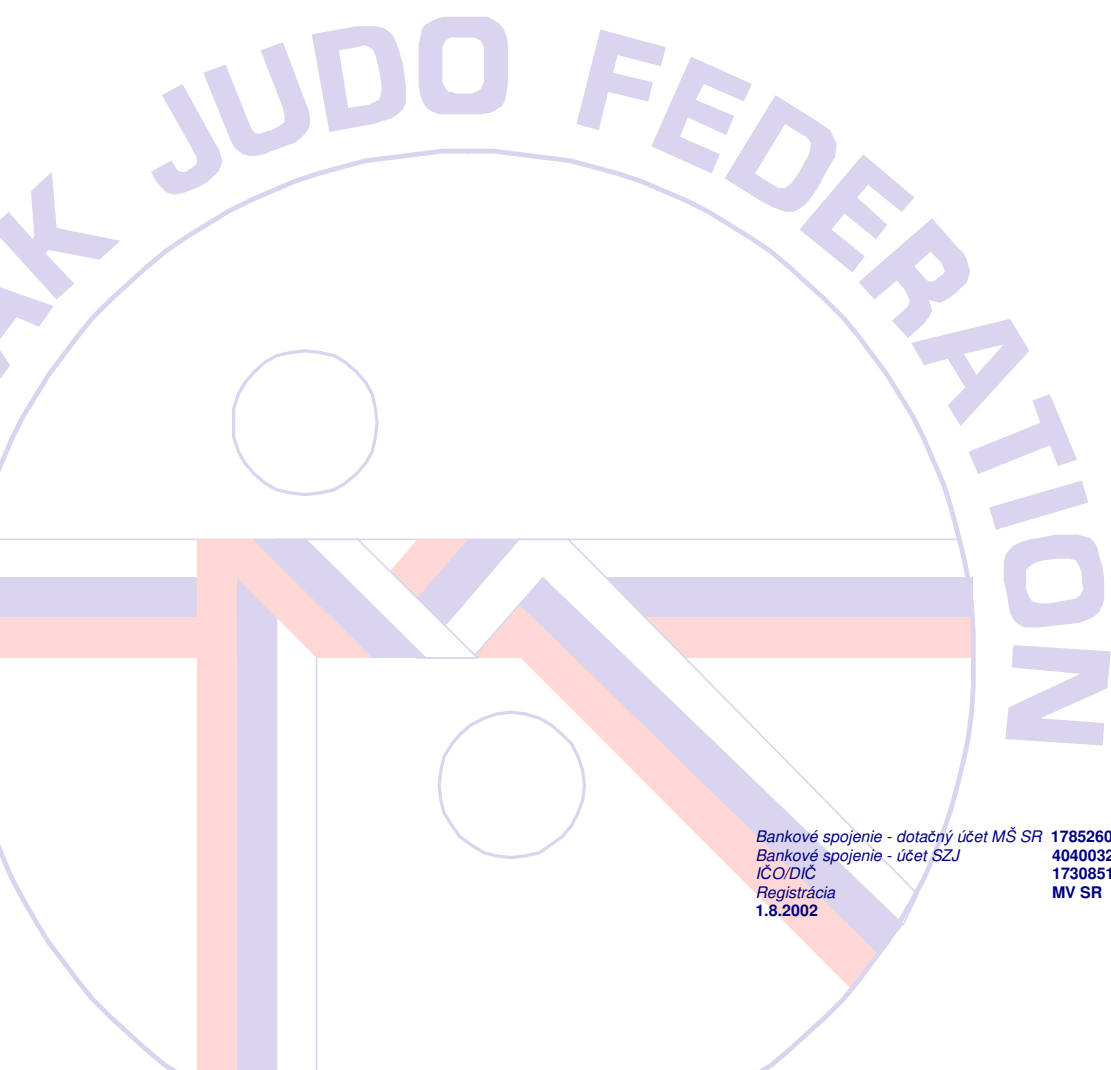
Sústredenie bolo vynikajúco obsadené, kde prišli po turnaji viaceré krajiny, ktoré sa EO nezúčastnili. Randori boli na 2 skupiny ale tatami bolo dosť preplnené.

Poliak si v stredu pri vlastnom nástupe na sumi-gaeši natiahol medzirebrové svaly – presnú diagnostiku urobila na vyšetreniach doma.

Chlapci podávali na tréningoch dobré výkony a randori šli vo vysokej intenzite. S každým sme pracovali na veciach, ktoré sme identifikovali po prípravných turnajoch. S ich nasadením som spokojný.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 16.9.2022



Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 L'UBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199
Registrácia MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z
1.8.2002