

Slovenský zväz J U D O, Junácka 6, 832 80 Bratislava

Správa zo sústreďenia

Termín a miesto : 10.-13.2.2014, Paríž (FRA)
Názov a zameranie : Medzinárodný tréningový tábor POST TPIF, randori
Účasť : ide snád' o najväčší VT na svete nielen čo sa týka počtu pretekárov ale hlavne počtu zúčastnených krajín z celého svet
Zúčastnení : Milan Randl – na náklady SZJ, Matúš Milichovský – ma náklady Dukly BB

Tréningy /ženy a muži trénovali samostatne/ :

10.2.	12,30-14,00	prílet, prevoz do „Institut du Judo“ – akreditácia, obed, ubytovanie
	17,00-19,00	randori: ne-w 4x5 min /1 skupina/, tači-w 6x5 min /2 skupiny/
11.2.	11,00-12,45	randori tači-w 7x4 min /pre veľký počet pretekárov bolo na 3 skupiny/
	17,00-19,00	randori: ne-w 4x5 min /1 skupina/, tači-w 6x5 min /na 3 skupiny/
12.2.	9,00-10,30	randori tači-w 7x5 min /2 skupiny/
	14,30-16,30	randori: ne-w 4x5 min /1 skupina/, tači-w 5x5 min /3 skupiny/
13.2.	10,30-11,00	individuálny beh v okolí Odvoz na letisko a odlet.

Záver :

Ubytovaní sme boli v hoteli Formule, ktorý je postavený cez chodník do tréningovej haly. Raňajky boli v hoteli, obed a večera v areály Inštitútu juda. Strava bývala v predchádzajúcich rokoch pestrejšia. Pretekári odtrénovali všetky randori, aj keď ku koncu už bolo badať únavu.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien