

Správa zo sústredenia

- termín a miesto : 6.-11.1.2013, Mittersill (AUT)
- účasť : pretekári a pretekárky z 27 štátov
- zúčastnení : Milan Randl, Matúš Milichovský – na náklady repre. mužov
Matej Poliak, Arpád Szakács – na náklady repre. juniorov
Marián Benkóczky a tréner Ján Gregor ml. – na náklady Dukly BB
Ivana Komlóšiová – na náklady Slávie TT (prihlásila sa 4 dni pred akciou a mala šťastie, že sme mali 1 miesto voľné)
- ospravedlnený : Gažo – zarnený
- tréningy (muži a ženy mali samostatné tréningy v iných hodinách, randori ne-w bolo na 1 skupinu, tači-w na 2 skupiny):
 - 6.1. 17,00 príchod, akreditácia, ubytovanie, večera
 - 7.1. 10,15-12,15 randori: ne-w 1x5 min, tači-w 9x5 min, ne-w 10 min po ipone výmena - zápasili Randl a Poliak
18,00-19,30 randori: ne-w 1x5 min, tači-w 7x5 min
 - 8.1. 8,30-10,00 randori: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min, ne-w 4x5 min – Randl, 3x Milichovský a Benkóczky, 2x Poliak a Szakács
15,30-17,30 randori: ne-w 1x5 min, tači-w 9x5 min – Randl, Poliak a Szakács, 8x Milichovský, 7x Benkóczky, ne-w 10 min po ipone výmena – Randl nie
 - 9.1. 10,45-12,45 randori: ne-w 1x5 min, tači-w 8x5 min – Randl, Szakács, 7x Poliak a Benkóczky, 3x Milichovský – zranený bok, ne-w 3x5 min Szakács a Randl, 2x Poliak, 1x Benkóczky, Milichovský nie
odpoľudnia netrénovaľo sa, regenerácia
 - 10.1. 8,30-10,00 randori: ne-w 2x5 min, tači-w 5x5 min, Milichovský nie, ne-w 3x5 min
Odpoľudnia som odcestoval do Bratislavy, pretože na druhý deň ráno o 4,15 hod som cestoval na seminár IJF rozhodcov a trénerov v Malage spolu s p. Lazarom a p. Pisárovou.
15.30-17,30 randori, pretekári zostali s trénerom Gregorom
 - 11.1. 10,15-11,45 randori, po tréningu obed a odchod na Slovensko

Záver:

Na sústredenie sme cestovali mikrobusom Dukly BB, šoféroval tréner Gregor. Trénovalo sa v tenisovej hale Sport hotela Kogler. Ubytovatí sme boli v rodinnom dome cca 12 min peši od haly, raňajky sme mali v dome, obed a večera boli peši cca 10 min v inom hoteli (v smere k hale). Na tréningy a jedlo sme chodili peši. Milichovskému sa zhoršilo staršie zranenie boku v druhej polovici sústredenia netrénovaľo. K dispozícii bola novo vybudovaná veľká posilovňa v Sprt hoteli a na regeneráciu bazén, sauna.

Vypracoval : Rastislav Mezovský, tréner mužov a žien