

18.b) Správa z ECJ Nymburk, CZE_jun. _25.7.-28.7.2022

Názov akcie: TC Nymburk

Kategória: jun._U21

Termín: 25.7.-28.7.2022

Miesto: Nymburk, CZE

Tréneri: Krnáč Jozef,

Fyzioterapeut:

Spôsob dopravy: mikrobus SSŠ Ostredkova

Zameranie: TC - sústredenie

Ospravedlnení: Fízeľová Ema (zranenie)

Neospravedlnení:

Nominovaní:

	meno	kategória	váha	náklady
1.	Ádám Viktor	U21	100 kg	TOP Ádám
2.	Maruška Alex	U21	90 kg	VŠC BB
3.	Matašeje Banjamín	U21	100 kg	VŠC BB
4.	Jankovič Juraj	U21	81 kg	TOP Ádám
5.	Fízeľová Ema	U21	63 kg	SZJ U21
6.	Krnáč Jozef	U21	tréner	TOP Ádám

Program:

25.7.2022

11:00 príchod do hotela, AG testy

11:30 – 12:00 prechádzka 2 kolá okolo jazera

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvičenie

3 x 3' randori NW

10' UK v pohybe

6 x 4' randori TW na dve skupiny - naši išli 3 – 4 randori TW

26.7.2022

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvičenie

3 x 3' randori NW

10' UK v pohybe

5 x 4' + 1' GS randori TW na dve skupiny – naši išli 3 x TW

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvičenie

2 x 3' randori NW

10' UK v pohybe

7 x 4' randori TW na dve skupiny - naši išli 4 - 5 randori TW

27.7.2022

9:30 – 10:30 posilňovňa

4 x 3 cvičenia, 8 opakovaní, IZ: 50 – 60%, Zameranie na koordináciu v dynamických cvičeniach.

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK v pohybe

8 x 4' randori TW na dve skupiny - naši išli 4 randori TW

28.7.2022

10' rozcvičenie

3 x 3' randori NW

10' UK v pohybe

4 x 4' randori TW na jednu skupinu

10' ippon výmena randori NW

Záver: Na sústredenie sme išli v pondelok ráno z Prahy. Po príchode sme sa ubytovali a absolvovali AG test.

Na sústredení prvé dva dni bol kvalitný a aj početný sparing. V stredu večer už to bolo slabšie. Vo štvrtok už boli len Česi, my a niekoľko AUS. Ostali sme, aj keď už v stredu večer som vedel že, ráno bude málo ľudí. V záverečnej príprave pred MSJ sa počíta každé randori.

Naši pretekári boli po súťaži zľahka unavení no podávali dobré výkony. Maťašeje a Maruška išli, ako sa vraví, „ako píla“. U Jankoviča bola vidieť fyzická únava asi najviac. Ádám sa sťažoval na staršie zranenia a únavu, no napokon absolvoval väčšinu programu. S nasadením aj výkonmi našich pretekárov som bol spokojný.

Dúfam, že potvrdia formu na nadchádzajúcich MSJ.

Bratislava 2.8.2022

Mgr. Krnáč Jozef