



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 VT Tata, HUN 24. - 27.4.2023

Tréner: Ján Gregor ml.

Pretekári/ky:

Fízef, Žilka, Poliak, Barto, Maťašeje

Fyzioterapeutka: Hladíková

Ospravedlnený: Ádám (choroba)

Program:

Čas	Program	Plnenie
	pondelok, 24.4.2023	
	Príchod 16:00	
17:30 – 19:30	Judo: Rozcvička 25' - kodničná Randori NW: 4 x 4' UK 10' Randori TW: 6 x 5' (pauza 2' po každom 2. randori)NK	ŽIL – len 2 randori (po chorobe)

Čas	Program	Plnenie
	utorok, 25.4.2023	
10:00 – 12:00	Judo: Rozcvička 25' - kĺbová Randori NW: 12' ipon change UK 10' Randori TW: 6 x 4' (pauza 2' po každom 2. randori)	
16:00 – 18:00	Judo: Rozcvička 20' - vo dvojiciach UK + NK 15' Randori TW: 6 x (2' + 30'' pauza + 2')	POL, ŽIL – beh + expandre



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

	(pauza 2' po každom 2. randori) NK	
--	---------------------------------------	--

Čas	Program	Plnenie
	streda, 26.4.2023	
10:00 – 12:00	Judo: Rozcvička 20' Uk v NW 10' Randori NW: 5 x 3' Randori NW: 10' ipon výmena UK 10' (na dĺžku) Randori TW: 6 x 5' (pauza 2' po každom 2. randori)	
poobede	Voľno, rege, bazén	

Čas	Program	Plnenie
	štvrtok, 27.4.2023	
9:30 – 11:00	Judo: Rozcvička 10' Randori NW: 12' ipon change UK + NK 15' na dĺžku Randori TW: 6 x 4' (pauza 2' po každom 2. randori)	
	odchod	

Záver:

Sústredenia sa zúčastnila maďarská reprezentácia a tím IJF. Sparring bol na túto časť prípravy primeraný a tréningová záťaž tiež. Žilka a Maťašeje museli začať po týždňovej viróze začať opatrnejšie ale postupne sa dostával do tempa. Sústredenie výborne zapadlo do prípravy po zrušenom sústrezení v Rogle.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 30.4.2023