



14. Správa z TC Banská Bystrica

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: U21

Termín: 10.7.-13.7.2023

Miesto: DUKLA

Tréneri: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: technika, randori

Ospravedlnení:

Neospravedlnení:

Nominovaní:

	meno	oddiel	náklady
1.	Jozef Krnáč	Tréner	TOP Maťašeje
2.	Benjamín Maťašeje	ŠK Dukla BB	TOP Maťašeje
3.	Jakub Bajtoš	JC STU Bratislava	TOP Maťašeje

Program:

10.7.2023

16:00 – 17:30 *tréning judo*

10' rozcvičenie

10' UK na mieste na rýchlosť, rôzne varianty

15' nácvik dokončenia páčenia keď sa tori bráni tým, že sa chytí rukou pod kolenom

Mini randori v NW

10' UK a NK v pohybe, rôzne varianty

4 x 3' randori TW na dve skupiny

11.7.2023

8:30 – 9:30 *beh*

Kopce a schody

16:00 – 18:00 *tréning judo*

10' rozcvičenie

4 x 3' randori NW na jednu skupinu

5' UK v pohybe

3 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 3' randori TW na dve skupiny

12.7.2023

8:30 – 10:00 *posilňovňa*

Dynamická sila – kruhový tréning

Poobede regenerácia – sauna, bazén, kúpalisko



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: +421 910 729 433 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

13.7.2023

09:00-11:00 tréning judo

10' rozcvičenie

10' UK v NW z prechodu z postoja 2 série x 7 opakovaní

4 x 3' randori NW na jednu skupinu

5' UK a NK na mieste 9 + 1 striedavo

15 x 3' randori TW na tri skupiny

5' strečing

Záver: Sústreďenie bolo zamerané pre juniorov na prípravu pred posledným ECJ Graz, AUT. Na sústreďení sa pripravovala aj seniorská reprezentácia pred nadchádzajúcimi akciami. Z Bratislavy sa zúčastnili pretekári a pretekárka z JC STU Bratislava, vo štvrtok ráno aj dorastenci z Lučenca a Trnavy.

S nasadením a výkonmi pretekárov som bol spokojný.

13.7.2023

Krnáč Jozef
Reprezentačný tréner U21