



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 OTC Benidorm, ESP 2. – 7.7.2023

Tréner: Ján Gregor ml. – TOP-Maťašeje

Fyzioterapeutka: Claudia Hladíková – TOP – Fízeľ

	váha	meno	Rok narodenia	oddiel	náklady
1.	-66kg	Matej Poliak	1993	Slávia STU BA – VŠC	VŠC
2.	-81kg	Alex Barto	1999	ŠK DUKLA BB – VŠC	EJU/VŠC
3.	-90kg	Alex Maruška	2003	ŠK DUKLA BB – VŠC	Top-Maťašeje
4.	-90kg	Peter Žilka	1994	Slávia STU BA – VŠC	EJU/VŠC
5.	-100kg	Benjamín Maťašeje	2003	ŠK DUKLA BB – VŠC	Top-Maťašeje
6.	+100kg	Márius Fízeľ	1999	ŠK DUKLA BB – VŠC	EJU/VŠC

Program:

Čas	Program	Plnenie
	nedeľa, 2.7.2023	
	Príchod 23:00	

Čas	Program	Plnenie
	pondelok, 3.7.2023	
9:30 – 11:00	Judo: Rozvička 15' - rozvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 5 x 4' na 2 skupiny	FIZ - bicykel



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

17:00 – 18:30	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 2 x 3' Randori TW: 8 x 4'na 2 skupiny	FIZ - posilňovňa
---------------	--	------------------

Čas	Program	Plnenie
	utorok, 4.7.2023	
7:00 – 7:45	Beh + hrazdy na pláži	FIZ – len hrazdy
11:30 – 13:00	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 5 x 4'na 2 skupiny NK	FIZ – DNS, spevňovacie cvičenia
poobede	Voľno	

Čas	Program	Plnenie
	streda, 5.7.2023	
9:30 – 11:00	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 5 x 4'na 2 skupiny	FIZ: bicykel
		FIZ: posilňovňa – kruhový tréning
poobede	Voľno,	

Čas	Program	Plnenie
	Štvrtok, 6.7.2023	
7:00 – 7:30	Beh	FIZ: hrazdy
11:30 – 13:00	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 4 x 5'na 2 skupiny	FIZ: cvičenie s fyzió
19:00 – 20:45	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 7 x 5'na 2 skupiny	Naši: 5-6 x TW FIZ: posilňovňa



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

Čas	Program	Plnenie
	piatok, 7.7.2023	
7:00 – 7:30		FIZ: expandre
10:00 – 11:45	Judo: Rozcvička 15' - rozcvička + UK Randori NW: 3 x 3' Randori TW: 5 x 3' na 3 skupiny	FIZ: cvičenie s fyzió
	Odchod	

Záver:

Vynikajúce sústredenie s perfektným obsadením (napr. repre JPN, NED, FRA, ESP, POR...). Bolo extrémne teplo a 5 randori TW boli tak akurát – všetci už mali potom dosť a viac chodil naozaj málokto.

Naši pretekári výborne odmakali celé sústredenie. Zo začiatku boli trochu pomalší po dlhšej kondičnej príprave ale dobre sa rozhýbali. Juniori mohli zápasit' so svetovou špičkou seniorov ale sústredenia sa zúčastnilo tiež množstvo juniorov (napr. ESP, POR, AZE – celá repre, a iní).

Fízleľ mal vo štvrtok pred sústredením výsledok MRI – natrhnutý bočný väz kolena. Keďže sústredenie bolo na EJU support a letenky by sa nedali refundovať, absolvoval ho v náhradnom programe – požičal si bicykel, zabezpečil vstupy do posilňovne a intenzívne cvičil s fyzió.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 8.7.2023