

## 1. Správa z TC SL. GRADEC, SLO \_\_3.7.-5.7. 2023

**Názov akcie:** TC SL. GRADEC

**Kategória:** jun., SEN..

**Termín:** 3.7.-5.7.2023

**Miesto:** SLOVENJ GRADEC, SLO

**Tréneri:** Hajas Matej

**Spôsob dopravy:** auto VŠC Dukla

**Zameranie:** randori

**Nominovaní:**

Viktor Ádam

### **Program:**

#### **3.7.2023**

13:00 Príchod

15:30-17:30 judo

10' Rozcvičenie

3 x 3' NW

10' UK

6 x 3' TW

#### **4.7.2023**

9:00-10:30 Judo

10' Rozcvičenie

2 x 3' NW

10' UK

3 x 1' NK

6 x 4' TW

15:30 – 17:30 Judo

10' Rozcvičenie

10' uk za pohybu

3 x 1' NK

7 x 4+1' TW

#### **5.7.2023**

9:00-10:30 judo

10' Rozcvičenie

5' UK na mieste

5' UK v pohybe

3 x 4' randori NW

5 x 4' randori TW

- odchod domov

Banská Bystrica 12.7.2023

Mgr. Matej Hajas