



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Tréninkový camp RDJ - Teplice

Datum :	27. 06. - 04.07. 2019
Kategorie :	Junioři
Počet závodníků :	5x z toho: 5x junioři
Trenéři :	Martínek R. a Koza D.
Vedoucí VT :	Sedmidubský Václav (ved. trenér RDJ) + trenéři ČR

V rámci přípravy našich juniorů jsme se vydali do Teplic, kde si dali sraz judisté z celé ČR na tréninkovém campu RDJ. Na tomto campu jsme absolvovali společnou dopolední a odpolední přípravu. Camp zpestřila účast seniorského národního týmu - Krpálek, Horák, Klammert, Petr, Pulkrábek a Musil, kteří se zde připravovali na Grand Prix v Montrealu v Kanadě, který proběhne v polovině července.

➤ *Dopolední fáze :*

TECHNIKA - Uči komi, technicko - taktická příprava, modelové situace, úchopy aj.

KONDICE - Kondiční příprava – rychlostní a vytrvalostní cvičení, interval

➤ *Odpolední fáze :*

RANDORI - Tači waza (postoj), Ne waza (zem), GS, přechod postoj, zem

REGENERACE - strečink + Wellnes (sauna, vířivka aj.)





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

Během soustředění účastníci absolvovali Kondiční testy. Závěr soustředění byl ukončen slavnostním výběhem na výškovou památku Doubravka.

Veškeré poznatky s tohoto campu jsem zpracoval a použiji v tréninkové přípravě.

v Teplicích dne : **04.07.2019**

Zpracovali : Martínek R. a Koza D., pověření trenéři 1. JC Baník Ostrava

