



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Zimní soustředění Bílá 2019

Datum :	02. - 05.01.2019
Kategorie :	Junioři
Počet závodníků :	11 x z toho : 4x holky, 7x kluci
Trenéři :	Martínek R. (Koza D.)

V rámci zimní přípravy začátkem ledna 2019 proběhlo v horském středisku Bílá - Mezivodí tradiční zimní soustředění. Tato akce byla zaměřena na rozvoj fyzické kondice. Akci krom našich členů podpořili i studenti SG Ostrava a závodníci z okolních klubů. Díky skvělým sněhovým podmínkám jsme běžkařsky navázali na neméně úspěšné prosincové soustředění na Pradědu. V rámci další tréninkové přípravy se bylo možno parádně proběhnout krásnou přírodou, judisticky potrénovat na tatami a poté se po náročném tréninkovém programu dobře zregenerovat v sauně. Od pondělí se opět vrátíme k silové přípravě a naplno rozjedeme přípravu i na tatami, abychom byli co nejlépe připraveni na turnaje, které začnou začátkem února (MT Olomouc, Dánsko a GP Ostrava), kde se bude tvořit základ reprezentačního kádru pro letošní rok. Snad se nám to podaří a obsadíme co nejvyšší místa, a tím si řekneme o nominaci na juniorské Evropské poháry, kde, jak doufáme, urveme nějaké nominační body na juniorské Mistrovství Evropy, které proběhne v září 2019 ve Finském městě Vantaa.

na Bílé dne : **05.01.2019**

Zpracoval : Martínek Roman, trenér juniorů 1. JC Baník Ostrava z.s.

