



# ***1. Judo club Baník Ostrava, z.s.***

**ZPRÁVA TRENÉRA**

## **VT Praděd**

<b>Datum :</b>	11. - 22. 12. 2018
<b>Kategorie :</b>	žáci, dorostenci a junioři
<b>Počet závodníků z 1.JCBO:</b>	<b>25x</b> z toho: <b>6x</b> žáci 12x dorost, 7x junioři
<b>Trenéři :</b>	Koza D., Martínek R., Boháčová M.
<b>Vedoucí VT :</b>	Pavlica M. a Pavlicová M.

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém úzce spolupracujeme s judo kluby AZS Opole ( POL ) a Železo Hranice jsme se společně zúčastnili zimního výcvikového campu na Pradědu. V tomto dvanáctidenním setkání jsme absolvovali zimní přípravu na běžkách a další aktivity v prostorách Sport hotelu Kurzovní. Celkem se tak sjelo do vysokohorských podmínek bez mála 70 judistů a judistek.

Příprava byla zaměřena na rozvoj fyzické kondice, regeneraci sil a psychické regeneraci organismu po náročné sportovní sezóně. Díky skvělým sněhovým podmínkám jsme měli možnost projet tratě na Praděd, Švýčárnu, Kamzík, na Červenohorské sedlo a skvěle připravené sportovní okruhy kolem hotelu. K dispozici byly dvě tělocvičny s tatami, kde probíhala judistická příprava, hry, soutěže a kondiční příprava.

V dobře vybavené posilovně jsme kvalitně rozvinuli silové schopnosti našich závodníků. V rámci regenerace byl k dispozici Wellness se saunou a vířivkou, který jsme pravidelně využívali.

Vše probíhalo ve vzájemné spolupráci všech zúčastněných klubů a cíle projektu, tak byly 100% naplněny.

na Pradědu dne : **22.12.2018**

**Zpracovali :** Pověření trenéři 1. JC Baník Ostrava



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

**Akce proběhla v rámci projektu „Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15\_006/0000067**



## ***1. Judo club Baník Ostrava, z.s.***



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

**Akce proběhla v rámci projektu „Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15\_006/0000067**

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30  
IČO: 27015891  
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800  
www.ljcbo.cz  
info@ljcbo.cz