

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

WORKSHOP 2018 – Hranice na Moravě

| | |
|--------------------------|--|
| Datum : | 12.-13.10. 2018 |
| Kategorie : | dorostenci a junioři |
| Počet závodníků : | 15x z toho: 9x dorost, 6x junioři |
| Trenéři : | Koza Dušan |

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém úzce spolupracujeme s kluby AZS Opole, Polonia Rybnik a Železo Hranice, jsme se společně zúčastnili v Hranicích dalšího společného, nejen tréninkového, ale také přátelského setkání na dalším Workshopu. V tomto dvoudenním setkání jsme absolvovali tři tréninkové jednotky na tatami. Ve volné chvíli jsme společně navštívili wellness pro regeneraci organismu po zátěži, ale také jsme této příležitosti využili k příjemnému společnému trávení volné chvíle. Tréninky byly zaměřeny výhradně na uči komi, nagi komi a randori.

Celkový program:

pátek 12.10.2018

17:30 - Příjezd účastníků
18:00 - 19:30 - Trénink
20:00 - Večeře
21:00 - Ubytování

sobota 13.10.2018

08:00 - Snídaně
09:30 - 11:00 - Trénink
11:30 - Oběd
12:00 - Procházka do centra města
14:00 - 15:00 - Trénink
15:00 - 16:00 Wellness
16:15 - Odjezd domů

V Ostravě : **14.10.2018**

Zpracoval : Koza D.



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