



## 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

# Zpráva trenéra VT Praděd

**Datum:** 18.12. – 22.12.2021

**Kategorie:** junioři

**Počet závodníků:** 10

1.JCBO : Motyka, Křížek, Václavková, Kršňák, Babič, Vršek, ,Chlebovský, Meixner, Lindovský  
SG Ostrava : Hula

**Trenér:** Hvozdovič Miroslav

**Hodnocení:** V daném termínu proběhlo soustředění zaměřené zejména na silovou přípravu, která probíhala ve velice dobře vybavené posilovně ve Sporthotelu Kurzovní, a také na posílení CORE – hlubokého stabilizačního systému.

Pro regeneraci po sezoně jsme využili místního regeneračního centra. Sauna a vířivá vana byly využity ve velké míře.

Soustředění splnilo i svou úlohu jako teambuilding, proběhlo v pořádku, bez zdravotních problémů. Zázemí je v daném hotelu komfortní, stravu považují za nadstandartní a vybavení odpovídající potřebám.

V Ostravě dne : 26.12.2021

Zpracoval : Hvozdovič Miroslav





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

