



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Zimní camp Praděd

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

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém úzce spolupracujeme s judo kluby AZS Opole (POL), Železo Hranice a Judo klub Rybník jsme se zúčastnili zimního výcvikového campu na Pradědu. V tomto dvanáctidenním setkání jsme absolvovali zimní přípravu na běžkách a další aktivity v prostorách Sport hotelu Kurzovní.

Program byl zaměřen na rozvoj fyzické kondice, regeneraci sil a psychickou regeneraci organismu po náročné sportovní sezóně. Díky skvělým sněhovým podmínkám jsme měli možnost projet tratě na Praděd, Švýcarsnu, 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 : Pověřeni 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