



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

JUDO CAMP BENJAMÍNKŮ – Ostrava 2018

Datum : 16.-18.11. 2018
Kategorie : Benjamínci 1. JC Baník Ostrava
Počet závodníků středisek : 13x z toho: 11x Sareza, 2x Poruba, 0x Hrabůvka
Trenéři : Martínek R.

V rámci přípravy našich nejmladších závodníků proběhl v prostorách TCJK v Ostravě Hrabůvce přípravný judo camp. Byla oslovena především skupina našich nejmladších závodníků. Pozvánku obdrželo na 20 členů našeho klubu, z nichž se nakonec přihlásilo 15. Hned první den se z campu odhlásili dva účastníci, přesto zůstalo 12 kluků a 1 holka. Tréninky byly zaměřeny výhradně na základy techniky – vychylování, poté průprava a obracečky v ne waza a randori. Čas zůstal i na fotbalový mač, házení na koš a hlavně skoro 3 hodiny plavání v bazénu na ZŠ F. Kučery.

Celkový program :

pátek 16.11.2018

17:30 - Příjezd účastníků
18:00 - 20:00 - Trénink
20:30 - Večeře
21:00 - Filmeček
22:30 – Večerka

sobota 17.11.2018

08:00 - Snídaně
09:00 - 11:00 - Trénink
11:30 - Oběd
12:00 – Aktivní volno
14:00 - 16:00 – Trénink
17:00 – Večeře
18:00 - 19:30 - Kondiční trénink
22:00 – Večerka

Neděle 18.11.2018

08:00 – Snídaně
09:00 – 11:15 – Bazén
12:00 – Ukončení akce

V Ostravě : 18.11.2018

Zpracoval : Martínek R., pověřený trenér

