

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

WORKSHOP 2018 - RYBNIK, Polsko

Datum :	21.-22.09. 2018
Kategorie :	Starší žáci, dorostenky a junioři
Počet závodníků :	15x z toho: 8x starší žáci 2x dorost, 5x junioři
Trenéři :	Martínek Roman

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém úzce spolupracujeme s judo kluby AZS Opole (POL), Polonia Rybnik (POL) a Judisty z Hranic jsme se společně zúčastnili v polském Rybniku tzn. Workshopu. V tomto dvoudenním setkání jsme absolvovali 3 dvouhodinové tréninkové jednotky. Tréninky byly zaměřeny výhradně na uči komi a randori.

Celkový program :

pátek 21.09.2018

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

sobota 22.09.2018

08:00 - Snídaně
09:00 - 11:00 - Trénink
12:00 - Oběd
12:00 - Procházka do centra města
14:45 - 16:45 - Trénink
17:00 - Odjezd domů

Další setkání nás čeká ve dnech 12. a 13.10.2018 v Hranicích.

V Ostravě : **23.09.2018**

Zpracoval : Martínek R., pověřený trenér



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