



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

VT Bílá

Kdy: 1.-5.1.2020

Kde: Beskydy

Trenéři: Koza D., Hvozdovič M., Svitič J., Boháčová M.,

VT v tradičním každoročním čase i místě. V Letošním roce se na VT sjelo na 35 závodníků našeho klubu a spřátelených klubů. Věková kategorie starší žáci až junioři se vydali po Vánočních svátcích do svých tradičních rituálů a pomocí běžek, běhů a posilovny se začalo pracovat na rozvoji kondice a technické částí juda. Kromě dorostenců, kteří absolvovali program i mezi svátky, se skupiny do programu zapojili po Vánoční pauze. Sněhu v letošním roce moc nenapadlo, což dopomohlo vytvořit bohatý kondiční a technický program všech skupin.

Těšíme se na další rok.

Zpracovala: M. Boháčová

Sponzoři našeho klubu

