



ČESKÝ SVAZ JUDO
CZECH JUDO FEDERATION

Atletická 100/2 • box 40 • 160 17 Praha 6-Strahov • Czech Republic • tel.: +420-2-33355280, fax: +420-2-57214265

VT Ostrava dorostu 6. 6. – 9. 6. 2010

VT v Ostravě se konalo v areálu NH Ostrava od 6. 6. – 9. 6. Srazu se zúčastnili všichni nominováni na ME dorostenců + širší výběr a závodníci z Baníku Ostrava okolních klubů. Program VT byl zaměřen na zápasovou přípravu, modelové situace, te – ta přípravu a kondici. S přístupem závodníkům jsem byl spokojen. Na VT se nikdo nezranil.

Program

Neděle 6. 6. 10

07.00 – 8.00	běh
10.00 – 12.00	randori, TE - TA
16.00 – 18.00	randori
20.00 – 21.00	kondice

Pondělí 7. 6. 10

07.00 – 8.00	běh
10.00 – 12.00	randori, TE - TA
16.00 – 18.00	randori
20.00 – 21.00	kondice

Úterý 8. 6. 10

07.00 – 8.00	běh
10.00 – 12.00	randori, TE - TA
16.00 – 18.00	randori
18:30 -	Sauna, masáže

Středa 9. 6. 10

10.00 – 12.00	randori, TE - TA
---------------	------------------

V Teplicích 14. 6. 2010

Zpracoval:

Mgr. Zbyněk Rubáš

Trenér RDD