



**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 Teplice dorostu 30. 1. – 2. 2. 2010**

VT v Teplicích se konalo v hotelu Panorama v termínu 30. 1. – 2. 2. Srazu se zúčastnilo 23 dorostenců a dorostenek viz. seznam níže. Program VT byl zaměřen na motorické testy, technicko – taktickou přípravu, funkční rozvoj, kondici a navyšování objemu zápasové přípravy. S přístupem závodníkům jsem byl spokojen, už ne tolik s technickou (chvatovou) připraveností jednotlivých závodníků. Při posledním tréninku se zranil Radek Voňavka – nalomená klíční kost.

#### **Program**

##### **Sobota 30. 1. 10**

17.00 – 19.00            te – ta / randori

20.30 – 21.30            te - ta

##### **Neděle 31. 1. 10**

07.00 – 8.00            testy

09.30 – 12.00            testy / kondice

16.00 – 18.00            randori

20.00 – 21.15            te – ta / kondice

##### **Pondělí 01. 02. 10**

07.00 – 8.00            ne waza

10.00 – 12.00            te - ta/randori

14.00 – 15.00            přednáška – životospráva sportovce, úprava váhy, doping

16.00 – 18.00            te - ta/randori

20.00 – 21.15            te – ta / kondice

##### **Úterý 02. 02. 10**

08.00 – 10.00            te – ta / randori

# Seznam účastníků na VT

<b>Příjmení</b>	<b>Jméno</b>
Jurka	Jakub
Hozák	David
Lukáš	Patrik
Habán	Jakub
Řeháček	Dominik
Šmehlík	František
Voňavka	Radek
Petr	Jiří
Klammert	David
Knápek	Radim
Binhák	Vojtěch
Ivanka	Ivan
Staněk	Jan
Pravda	Jan
Holčáková	Marie
Krčálova	Tereza
Švábeníková	Ludmila
Chmelařová	Romana
Vydrová	Michala
Havlíčková	Markéta
Moravcová	Andrea
Tihelková	Nela
Bradáčová	Kateřina

**Trenéři: Rubáš, Borbély, Štěpán**

V Teplicích 2. 2. 2010

Zpracoval:

Mgr. Zbyněk Rubáš

Trenér RDD