



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Bílá 2025

Datum: 1.- 5. 1. 2025
Kategorie: U21, U18, U16, U14, U12
Počet závodníků 1.JCBO: celkem 38 závodníků

Trenéři: Dušan Koza, Miroslav Hvozdovič, Jiří Svitič

Hodnocení campu:

Camp jsme zahájili hned na úvod nového roku podvečerním výběhem do místního zimního okolí. Následně proběhlo rozdělení do tří tréninkových skupin, kde:

Skupina nejstarších závodníků U21 a U18 trénovala pod vedením Jiřího Svitiče
Skupina U16 a lepší U 14 trénovala pod vedení Miroslava Hvozdoviče
Nejmenší děti z kategorie U 14 a U12 byli pod vedením Dušana Kozy.

Camp byl se zaměřením na rozvoj kondice, trénovalo se tři až čtyř fázově a to jak venku, tak ve sportovní tělocvičně a posilovně. Dvakrát byla večer na programu sauna, která se těšila vysoké oblibě. Vše proběhlo bez nedostatků. Úkoly a cíle byly naplněny beze zbytku.

V Ostravě: 10.3.2025

Zpracoval: Dušan Koza

