

TRÉNINKY JUDO „ÚNOR“ 2020

Věc: Trénink juda ve středisku juda JC ZŠ Komenského.

Info: 10.-16.02.2020 JARNÍ PRÁZDNINY (volno ve škole)

POZOR:

10.- 14.02. 2020 (Po-Pá) Tréninky juda přes týden zrušeny !!!

Individuální tréninková příprava:

Série: 3x05-10 kliky, 3x10-20 břich (sed-leh), 3x07-10 záda, 3x03-05 shyby, 3x10-20 dřepy nebo 5x10 výpady, člunkový běh (4x 10m) a vytrvalostní běh v tělocvičně nebo přírodě, řádný oděv, tj. čepice a teplé oblečení, atd., lyžování (běh na běžkách/ sjezdové lyžování). Starší borci, kteří mají 3kg a 5kg činky jednoručky prezentují „činkovou gymnastiku“, tj. 3 série: 2 minuty činky/ 2 minuty přeskoky přes švihadlo, 2. min. odpočinek/pauza mezi sérií, kdo má doma hrazdu, tak se pokusí o „shyby“ 3x3, 3x5 nebo 10 opakování. Regenerace: uvolňovací protahovací cvičení nebo tělesný strečink, sauna, plavání v bazénu , jen s rodiči !!!

POZOR: 15.02.2020 „So“ STP WJR JC MPO/ZŠ Komenského (09,00-12,00hod.), kdo bude o prázdninách v „So“ doma, tak má velkou možnost se zúčastnit „STP WJR“ !!!

TRÉNINKY JUDO:

04.02. (Út) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. děti a mládež zvlášť,
06.02. (Čt) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. děti a mládež zvlášť,
10.02.-14.02.2020 (Po-Pá) Jarní prázdniny , tréninky zrušeny, volno a uzamčená škola!!!
15.02.2020 „So“ STP WJR JC MPO ZŠ Komenského 09,00-12,00 hod., ved. tr. J. Proll,
18.02. (Út) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. děti a mládež zvlášť,
20.02. (Čt) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. Konečná úhrada „I./ODP JUDO“,
25.02. (Út) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. děti a mládež zvlášť,
27.02.2020 (Čt) JC ZŠ Komenského 16,30 – 19,00 hod. děti a mládež zvlášť,

SOUTĚŽE: 08/02 2020 Slezský Pohár OPAVA U9, U11, U13,U15,
22/02 2020 Euro RAŠKOVICE U9, U11, U13, U15, U18,
29/02 2020 Český Pohár ČR OSTRAVA U13, U15 jen vybraní borci JC MPO
01/03 2020 Český Pohár ČR OSTRAVA U18, U23 jen vybraní borci JC MPO

Sportovci, kteří se nominují a zúčastní soutěže **ČP ČR Ostrava**, musí být předem přihlášení na soutěž, startovné je 300,-Kč, „Rozpis soutěže“ obdrží od trenéra J. Prolla !!!

Soutěž se uskuteční ČEZ Aréna Ostrava-Vítkovice „Atletická hala“, ul. Starobělská 74, OVA

POZOR: kdo nemá uhrazené **ODP JUDO**, tak ať ihned provede, dne **20.1.2020** je konečná úhrada !!!

Za JC MP Ostrava, z.s.,

Mgr. Jiří Proll – 6. Dan Judo, 4. Dan Ju-jitsu, trenér a předseda JC MP Ostrava, mobil: 603 962139

