



Denný tábor - sústredenie 2025

JUDO CLUB AŠK Slávia Trnava

Názov akcie: Denný tábor - sústredenie Judo Club AŠK Slávia Trnava

Kategórie: dorast, st. ž., ml. ž., mini, super mini

Prvý turnus: 04.08. – 08.08.2025

Druhý turnus: 11.08.- 15.08.2025

Miesto: Trnava (športová hala a areál AŠK Slávia Trnava)

Tréner: Ivana Komlóšiová, Ivan Hrnčiar

Zameranie: príprava na súťažné obdobie

Začiatok prvého termínu: 04.08.2025 o 9:00 hod

Koniec: 08.08.2025 o 16:30 hod

Začiatok druhého termínu: 11.08.2025 o 9:00 hod

Koniec: 15.08.2025 o 16:30 hod

Cena denného tábora: 120 € na osobu (jeden turnus) splatná pri nástupe do tábora v hotovosti

Organizačné pokyny:

- Každý deň (od pondelka do piatku) zraz o 9:00 hod.
- Tréningový proces: ranný tréning 9:30 do 11:30 hod, poobedný tréning 15:00 do 17:00 hod
- Potrebne veci na celý deň: veci na behanie, tenisky na behanie, plavky, kimono, opasok, kartičku poistenca, prezuvky, šiltovka, pitný režim, hygienické potreby, uterák,
- Zameranie tréningov: džudo hry a technika, atletika, gymnastika, pohybové hry, loptové hry, posilňovanie s vlastným telom, posilňovanie v skupinách, plávanie, koordináčne a kompenzačné cvičenia, strečingové cvičenia
- Zabezpečený obed: 12:00 hod. jedáleň UCM (je započítaný v cene denného tábora) a taktiež celodenný pitný režim
- V tréningovom procese je zabezpečená regenerácia pretekárov v Aqua parku Trnava v utorok a štvrtok ako náhrada poobedného tréningu (vstupy sú započítané v cene denného tábora)
- Poznámka: časový harmonogram a zameranie tréningov sa môže zmeniť (napr. podľa počasia). Akékoľvek zmeny budú vopred oznámené.

ČASOVÝ HARMONOGRAM TRÉNINGOV A ODCHODOV DOMOV:

	ZRAZ	RANNÝ TRÉNING OD DO	OBED	POOBEDNÝ TRÉNING OD DO	ODCHOD DOMOV
PONDELOK	9:00	9:30 – 11:30	12:00	15:00 – 17:00	Po 17:00
UTOROK	9:00	9:30 – 11:30	12:00	15:00 – 17:00	Po 17:00
STREDA	9:00	9:30 – 11:30	12:00	15:00 – 17:00	Po 17:00
ŠTVRTOK	9:00	9:30 – 11:30	12:00	15:00 – 17:00	Po 17:00
PIATOK	9:00	9:30 – 11:30	12:00	15:00 – 16:30	Po 16:30

V prípade akýkoľvek otázok ma neváhajte kontaktovať telefonicky na číslo 0907/074 968 alebo prostredníctvom mailu judo.ask.trnava@gmail.com

Mgr. Ivana Komlóšiová
Judo Club AŠK Slávia Trnava