

Hodnocení 7. ST plavání březen 2019

➤ Tréninkové údaje za únor:

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 34

naplaváno cca 96,3 km

Díky postupnému návratu jednotlivých plavců po nemoci se tréninková docházka výrazně zlepšila, hlavně ve druhé části měsíce. Na jejím konci jsme se v bazénu po dlouhé době dokonce setkali v plném počtu (M. Stašová návrat po dlouhodobé nemoci). V důsledku těchto nemocí a vysoké absenci jsme přesunuli plánovaný test všestrannosti na měsíc duben.

➤ Závody:

2. – 3. 3. VC Českých Budějovic (M. Semera) – krásné OR na 50m bazénu.

16. 3. – 17. 3. Grand Prix Bruntálu (J. J. Krischke, K. Kišová, A. Lipowská) –!!! Kvalitní časy, v případě Anety také OR.

23. 3. Karvinský motýlkářský trojboj (J. J. Krischke, K. Kišová, A. Lipowská, A. Dostálová, L. Šeděnka, D. Řeha, D. Jandová, E. Zítková, A. Pospíšilová) – drtivá většina závodníků si vyzkoušela trojboj a svého úkolu se zhostila se ctí, zaplavanými OR. Gratulujeme!!!

➤ V březnu máme v plánu:

- 13. 4. – 17. 3. – OP Dlouhé tratě – zájemci!!!
- 23. 4. – 27. 4. VT Liptovská Osada nominovaní – trenér P. Formánková, J. Palá, V. Hartmann!!!
- V tréninkovém procesu absolvujeme Test všestrannosti 8 x 200 PZ á 4:30 min

Za měsíc únor a březen se plavcem měsíce stal – ŠEDĚNKA LUKÁŠ

Za ojedinělou docházku (bez nemocenského výpadku) a obrovské zlepšení na motýlkářském 3 boji!!!

