

Hodnocení – Červen 2018

8. ST

Červen, poslední měsíc a pak prázdniny. Celá příprava směřovala k vrcholu sezony a to k Mistrovství 14 letého žactva v Českých Budějovicích. Abychom se mohli MČR zúčastnit museli jsme startovat na Krajském přeboru starších žáků v Karviné. Zde jsme plavali výborné osobní rekordy a začínali se těšit na MČR. Tři týdny do vrcholu celé sezony a tréninky ve znamení rozložených disciplín a kvalitního tréninku. Do kondičního tréninku jsme vložili více rychlosti, strečinku a také regenerace ve formě yogy a masáží. Odjezd do Českých Budějovic jsme naplánovali nakonec už na čtvrtek. Smyslem tohoto kroku byla adaptace závodníků na nový bazén. Myslím, že se tento krok líbil žákům i mě. Ve čtvrtek po dlouhé cestě super trénink. V pátek dopoledne opět trénink a odpoledne si děti zašly zrelaxovat do kina. Zde přestaly myslet na závody a načerpaly síly na sobotní a nedělní boj. Mistrovství 14 letého žactva bylo velmi úspěšné, ale chybělo nám štěstíčko. 4. místo Davida Slavíka na 200VZ, 5. místo na 100VZ a další osobní rekordy ve všech plavaných závodech. Velmi úspěšný byl i Marek Gavenda. Jeho nejlepší umístění bylo na 400VZ 5. místo, 6. místo na 400PZ. Sebastián Bartoš odjížděl na MČR se zraněnou rukou, ale i tak se mu podařilo zaplavat osobní rekordy. Kraulová štafeta 4x50 ve složení Marek Gavenda, Michael Janda, Sebastián Bartoš a David Slavík si vyplavala také 4. místo. Celou letní sezonu hodnotím velmi úspěšně. Udělali jsme velký pokrok, ale také nás čeká ještě hodně tvrdé práce.

Ráda bych Vás i touto cestou informovala o změnách, které nastanou od září. Děti už se mnou trénovat nebudou. Začnou trénovat s panem trenérem Hartmannem a Kohutem. Jediný Sebastián Bartoš zůstane trénovat s panem Palou. Moc bych Vám chtěla poděkovat za vše. Prožili jsme spolu krásné období, ale teď už musíte jít dál. Přeji Vám hodně zdraví a odhodlání být nejen dobrými plavci, ale hlavně lidmi. Všem dětem i rodičům přeji krásné léto.

Celkově hodnotím červen známkou 1

Celkem naplaváno: 111 km

TJ voda: 31

TJ kondiční trénink: 6 hodin

Trenérka Petra Formánková.