

Hodnocení – Duben 2018

8. ST

Duben jsme zahájili skvělými závody v Plzni. Na Západočeský pohár jsme odjeli z plného tréninku, ale i tak jsme plavali velmi kvalitní časy a odvezli si zasloužené medaile. Ty nám pomohly k další motivaci v tréninku. Týden tréninku u nás a sedmi denní soustředění v naší oblíbené Liptovské Osadě na Slovensku. Na soustředění jsme se velmi těšili a jeli s jasným cílem, odplavat každý trénink 100%. Byly zde zařazeny tři testy a musím říct, že je opravdu všichni odplavali na výbornou. Velká pochvala. Soustředění jsme zakončili první částí Krajského přeboru dlouhých tratí v Karviné. Zde všichni plavali 1500VZ a mezi nejlepší patřil Marek Gavenda a Jakub Šachta. Vyplavali si 3. místo. Po soustředění jsme dali volnější týden. V tomto týdnu jsme se zaměřili hodně na techniku, starty, obrátky, výjezdy a také rozložené série. Poslední víkend v měsíci jsme závodili na domácím meetingu VC Ostravy. Zde se nám podařilo zaplavat dva limity do SCM a to Markovi Gavendovi na 200 VZ a Jakubovi Šlachtovi na 800 VZ. Jinak pro ostatní plavce velká zkušenost na velkých závodech.

Celkově hodnotím duben známkou 1

Celkem naplaváno: 161 km / 59,8 km soustředění/

TJ voda: 40

TJ kondiční trénink: 11 hodin

Test soustředění 5x 400 VZ, Step test 8x 200 hl.zp., 8x 100 K.

Trenérka Petra Formánková.