



## PROSINEC

Prosinec byl už plavecky volnější měsíc, měli jsme po důležitých závodech, v tréninku jsme se snažili plavat spíše více metrů ve volnějším tempu.

Zaměřili jsme se také na hypoxii (populární dechovky), ve kterých děti udělaly velký pokrok.

Před Vánocemi se většina dětí z naší třídy poprvé zúčastnila teambuildingu – dvoudenní akce s tématickým zaměřením. Děti měly možnost nejen poznat, ale i spolupracovat se staršími plavci a více se seznámit.

Poslední vánoční tréninky byly volnější a herní. Zakončili jsme to skoky ze skokanské věže, překvapivě snad všichni skákali i z 5 m.

## PROSINEC:

Celkem 14 TJ – 20 850 m

