



LEDEN

V lednu se nám podařilo se skupinou naplavat zatím nejvíce km. Ihned po vánočních prázdninách jsme začali pilně trénovat. První týden byl rozplavávací, následně jsme se snažili zaměřit na základní a rychlejší vytrvalost.

Novinkou v tréninku je zařazení další plavecké pomůcky – ploutví. Plavání s ploutvemi děti velmi baví, zpestřila se tak pro některé jednotvárnost tréninku. Ploutve jsou vhodným doplňkem pro uvolnění kotníku a také např. pro simulaci rychlého plavání v aplikaci techniky.

V lednu jsme si také vyzkoušeli první plavecký test: 400 VZ. Děti jej zvládly dobře, někteří velmi překvapili. Tento test budeme chtít opakovat velmi brzy.

Doufejme, že dokážeme na tento rozjezd dobře navázat po lyžařském výcviku a jarních prázdninách.

LEDEN:

Celkem 23 TJ – 39 300 m

