

Hodnocení 8. ST plavání listopad 2019

➤ **Tréningové údaje za měsíc listopad:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 31 + 3 SP

naplaváno cca 101,3 km

Během tohoto měsíce jsme absolvovali 2 nejdůležitější závody zimní sezony, MOPŽ v Kopřivnici a OPŽ v Havířově. Všichni plavci tréninkové skupiny svou účast na výše zmiňovaných závodech přetavili ve velmi kvalitní výkony, vesměs osobní rekordy. Zvlášť výsledky v Havířově vypověděly jak kvalitní podzimní přípravu vaše děti absolvovaly, což bylo způsobeno hlavně navýšením počtu TJ z nichž ty ranní navíc znamenaly také prodloužení délky TJ. Vše doplněno o super spolupráci s vámi, zákonnými zástupci, kteří velmi často tuto náročnou přípravu „absolvoují, společně se svými ratolestmi!!!!

➤ **Závody:**

- 1. – 2.. 11. MOPŽ Kopřivnice -- kvalitní výkony + velký počet OR
- 22. – 23. 11. OPŽ Havířov – excelentní výkony + OR. Bouřlivá atmosféra na tribuně a skvělé týmové naladění stály za super výkony všech zúčastněných!!!!

➤ **V prosinci máme v plánu:**

- 7. – 8. 12. MČR Mladá Boleslav – M. Semera + V. Raszka - trenér Pala, MČR Kopřivnice – J.J. Krischke , D. Jandová, A. Pospíšilová, MČR Prostějov – K. Kišová – trenér Hartmann
- 13 - 14. 12. Teambuildingové soustředění – Jánské Koupele, trenéři: Formánková, Pala, Kolek,V. Krischke

Za měsíc listopad se plavcem měsíce stal – RICHARD ŠMAHAJČÍK

Za a obrovské zlepšení v technice a následné závodní výkonnosti!!!

