

LISTOPAD

Na začátku měsíce jsme se zúčastnili Meziokresního přeboru žactva. Po těchto závodech jsme směřovali přípravu k rychlejšímu plavání, naplavali jsme tak i celkově více km. Za dalších 14 dní nás čekal Krajský přebor mladšího žactva v Opavě a nominace na pohár ČR – Morava.

Zde děti zaplavaly velmi dobré výkony a dokázaly se prosadit i na krajské úrovni. Pro 8 dětí to znamenalo postup na zimní pohár ČR: 4 plavci z ročníku 2008 (Polachová, Volková, Krischke, Sieravský) do Třebíče a 4 plavci z ročníku 2009 (Konupčíková, Čaltík, Nečekal, Zomber) do Prostějova.

Druhá polovina měsíce listopadu proto byla zaměřena mimo jiné i na doladění technických prvků – starty a obrátky, kde mají ještě „velké rezervy“. Celá skupina byla velmi dobře motivována a dobře spolupracovala.

Účastníci zimních pohárů dokázali většinou své časy ještě výrazně vylepšit. Z naší skupiny získali bronzovou medaili v kraulové štafetě Tereza Volková a Martin Krischke spolu s plavci ze 6.ST.

Martin získal také zlatou a bronzovou medaili na 50m VZ a 200m VZ.

Ve stejném termínu si i ostatní plavci měli možnost zazávodit, a to na prvním ročníku klubových závodů „Ostravská vlnka“. Zde si vyzkoušeli kratší tratě a dosáhli pěkných osobních rekordů. Některé výkony nás mile překvapily.

V listopadu jsme děti také seznámili se základní protahovací sestavou a posilovacími cviky, které by se měli stát součástí jejich každodenní plavecké přípravy. Tato cvičení je velmi důležité nejen pro zlepšení celkové síly, pružnosti a obratnosti, ale i pro regeneraci svalů (zejména jako návyk do budoucna).

LISTOPAD:

Celkem 26 TJ – 35 200 m

