

Hodnocení 7. ST plavání listopad 2018

➤ **Tréninkové údaje za měsíc listopad:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 32 + 2 SP

naplaváno cca 88,9 km

tréninková docházka skupiny: 86 % - Nižší procento docházky ovlivněno především dlouhodobou nemocí M. Stašové. Plnou docházku si udrželi **M. Semera, D. Jandová, R. Šmahajčík, J.J. Krischke**!!!

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. Zvláště OPŽ se vymykal ze všech předcházejících závodů, kdy plavci „podlehli“ super atmosféře, která vládla na tribuně (díky dobře naladěným rodičům), ale také přímo na bazénu, kde týmový duch způsobil přímo elektrizující atmosféru, ve které se plavci vybičovali k extra výkonům.

Součástí přípravy tohoto měsíce byl také Test vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min (viz. níže)

➤ **Závody:**

- 3. 11. MOPŽ Kopřivnice -- kvalitní výkony + velký počet OR
- 9. – 10. 11. OPŽ Havířov – excelentní výkony + OR. Bouřlivá atmosféra na tribuně (díky super rodičovské účasti) a skvělé týmové naladění stály za super výkony všech zúčastněných!!!!

➤ **V prosinci máme v plánu:**

- 1. – 2. 12. MČR Mladá Boleslav – Milan Semera - trenér Pala, MČR Prostějov – J.J. Krischke + D. Jandová
- 14 - 15. 12. Teambuildingové soustředění - Morávka, trenéři: Formánková, Pala, Kolek
- V tréninkovém procesu absolvujeme Test všestrannosti 8 x 200 PZ á 4:30 min (středa 5. 12. 2018)

Za měsíc listopad se plavcem měsíce stal – **ANETA LIPOVSKÁ**

Za perfektní přístup k tréninkovým povinnostem a obrovské zlepšení v technice a výkonnosti!!!!

Výsledky testu vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min (žlutě označení plavali na 25m bazénu na VT v Liptovské Osadě)

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Průměr
1.	Jandová Daniela	03:43,0	03:48,0	03:36,0	03:50,0	03:48,0	03:55,0	03:48,0	03:36,0	03:45,5
2.	Krischke Jakub Jan	03:44,0	03:49,0	03:48,0	03:51,0	03:48,0	03:53,0	03:51,0	03:44,0	03:48,5
3.	Semera Milan	03:47,0	03:47,0	03:47,0	03:54,0	03:52,0	03:56,0	03:48,0	03:58,0	03:51,1
4.	Stašová Michaela	03:47,0	03:59,0	03:51,0	04:01,0	03:51,0	03:54,0	03:50,0	03:48,0	03:52,6
5.	Pospíšilová Adéla	04:27,0	04:17,0	04:11,0	04:20,0	04:22,0	04:13,0	04:10,0	04:10,0	04:16,2
6.	Řeha Daniel	04:20,0	4:21,0	04:18,0	04:15,0	04:17,0	04:16,0	04:18,0	04:22,0	04:18,0
7.	Šeděnka Lukáš	04:39,0	04:41,0	04:30,0	04:27,0	04:21,0	04:22,0	04:22,0	04:15,0	04:27,1
8.	Šmahajčík Richard	04:39,0	04:56,0	04:55,0	04:50,0	04:57,0	04:53,0	04:53,0	04:52,0	04:51,9