

## **Hodnocení 8. ST plavání říjen 2019**

### ➤ **Tréninkové údaje za měsíc říjen:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 42

naplaváno cca 172,5 km

Během tohoto měsíce někteří plavci absolvovali velmi kvalitní soustředění v Liptovské Osadě. Zde byli plavci rozděleni do 3 tréninkových skupin, výkonnostně nejsilnější skupina pak zde naplavala 60 km v 10 TJ. Součástí VT byly testy: Test vytrvalosti na 800 + 1500 VZ a Test vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min. Věřím, že plavci byli spokojeni a naplavané km zúročí v následujících měsících.

Skupina v tomto měsíci pracovala kvalitně, jsem s její prací velmi spokojen!!! Menší výtku, ale plavci zaslouží za nesoustředěnost a roztěkanost v některých TJ, z čehož pak pramení některé technické nedostatky, které se projeví v samotném závodě. Věřím, že tam se ještě skupina zlepší!!!

### ➤ **Závody:**

- 5. - 6. 10. VC Kopřivnice – (J.J. Krischke, M. Semera) velmi blízko OR nebo je dokonce překonali!!!
- 12. - 13. 10. MC NJ – (J.J. Krischke + A. Lipowská) – slušná výkonnost na hraně OR
- 18. - 20. 10. VC Plzeň – Milan Semera - krásné OR
- 19. 10. OPŽ dlouhé tratě - Kopřivnice (pouze zájemci) – velmi pěkné OR na 800 + 1500 VZ!!!
- 1. - 2.. 11. MOPŽ Kopřivnice - celá ST super výkony a OR – velká spokojenost!!!

### ➤ **V listopadu máme v plánu:**

- 22. - 23. 11. OPŽ Havířov – kvalifikování z MOPŽ
- V tréninkovém procesu absolvujeme Test všetrannosti 8 x 200 PZ á 4:30

Za měsíc září se plavcem měsíce stal: – Vítězslav RASZKA

Za bezproblémové začlenění a především jeho přínos do tréninkové skupiny!!!

Za měsíc říjen se plavcem měsíce stal – POSPÍŠILOVÁ ADÉLA

Za obrovskou změnu v přístupu a v plnění svých tréninkových povinností!!!

