

## Hodnocení 7. ST plavání únor 2019

### ➤ Tréninkové údaje za leden:

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 29

naplaváno cca 90,8 km

Chřipková epidemie se výrazně podepsala na tréninkové docházce skupiny, která byla vůbec nejhorší za celý rok. Každý plavec skupiny si v jejím důsledku prošel kratší či delší absencí. **Velký díky patří rodičům, kteří si v době jarních prázdnin dokázali zařídit program, aby jejich dítě mohlo trénovat, ať už zde na bazénu v Ostravě nebo jinde při pobytu v zahraničí!!!**

Skupina byla posílena o nového člena, jedná se o **Emmu Zitkovou**, která přišla z Havířova a začala navštěvovat ST plavání na ZŠ Dětská. Velmi dobře se zapojila do tréninkového procesu a věřím, že na mistrovských soutěžích bude výraznou posilou!!!

### ➤ Závody:


16. 1. – 17. 2. 2. kolo družstev Semifinále – Pardubice (J. J. Kriskhe, M. Semera, D. Jandová, A. Pospíšilová) – po dlouhé době si naši žáci zaplavali na dlouhém bazénu a zjistili, že se je to velký rozdíl, přesto dosáhli velmi pěkných OR!!! Vše bylo podtrženo velmi příjemnou týmovou atmosférou, která tuto soutěž provází. **Gratulujeme!!!**

### ➤ V březnu máme v plánu:

- 16. – 17. 3. – Grand Prix Bruntálu – Bruntál (K. Kišová, A. Lipowská) – trenér Petra Formánková!!!
- 16. – 17. 3. Finále soutěže družstev – Brno, nominování (D. Jandová, A. Pospíšilová???) – trenér L. Kohut!!!
- 23. 3. Karvinský motýlkařský trojboj – Karviná, zájemci – trenér Petra Formánková, J. Pala!!!
- V tréninkovém procesu absolvujeme **Test všestrannosti 8 x 200 PZ á 4:30 min**

V důsledku vysoké absence jsem za měsíc únor zatím nezvolil plavce měsíce. Vyhodnotím společně s měsícem únorem.

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

- Vzhledem k vysoké absenci budeme opakovat, stejně jako předchozí test vytrvalosti
  - Výsledek testu ovlivněn nemocemi, nachlazením, návratem po nemoci atd.
  - V důsledku výše uvedených aspektů nepřidávám porovnání s předchozími testy
- 

Výsledky testu vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Průměr
1.	<b>Stašová Michaela</b>	03:50,2	03:54,6	03:52,2	03:46,5	03:48,4	03:41,2	03:41,3	03:42,6	<b>03:47,1</b>
2.	<b>Jandová Daniela</b>	04:00,7	03:53,6	03:58,4	03:59,6	03:51,4	03:57,8	04:02,3	04:04,2	<b>03:58,5</b>
3.	<b>Semera Milan</b>	04:07,4	04:15,3	04:06,3	04:12,1	04:11,2	04:11,3	04:16,1	04:01,5	<b>04:10,1</b>
4.	<b>Pospíšilová Adéla</b>	04:20,6	04:12,7	04:06,1	04:10,7	04:15,5	04:09,2	04:20,7	04:04,2	<b>04:12,5</b>
5.	<b>Šeděnka Lukáš</b>	04:46,6	04:50,4	04:33,1	04:38,2	04:37,4	04:39,7	04:53,6	04:45,3	<b>04:43,0</b>
6.	<b>Křischke Jakub Jan</b>	nemoc								
7.	<b>Řeha Daniel</b>	nemoc								
8.	<b>Šmahajčík Richard</b>	nemoc								
9.	<b>Kišová Karolína</b>	nemoc								
10.	<b>Lipowská Aneta</b>	nemoc								
11.	<b>Zitková Emma</b>	nemoc								
12.	<b>Dostálová Annemarie</b>	nemoc								
13.	<b>Hýžová Tereza</b>	nemoc								

