

Hodnocení 8. ST plavání srpen + září 2019

➤ Tréninkové údaje za srpen + září:

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 46

naplaváno cca 162 km

V posledních 2 týdnech měsíce srpna jsme začali 1x denně lehce trénovat, ten kdo absolvoval tréninky se touto formou krásně rozplaval. Společně s **kilometry** individuální prázdninové přípravy to byl u mnohých plavců skupiny velmi pěkný základ do nové sezóny. Právě tato prázdninová individuální příprava pak v září ukázala opodstatněnost této aktivity, protože ulehčila náročný přechod do klasického školního a tréninkového režimu! **Všem rodičům, kteří dokázali svým dětem zajistit tuto přípravu (plavecké kempy apod.) velmi děkuji, věřím, že se to na závodech projeví ve výsledcích!!!**

V této sezóně jsme přešli na systém ranních tréninků, které začínají již v 6:00 hod, společně s nárůstem o 1 TJ ve vodě, tak děti absolvují velmi náročný týdenní tréninkový program. Prosím všechny rodiče a zajištění dostatečného množství spánku nutného k regeneraci!!! Tyto ranní tréninky probíhají společně s 9. třídou, pod vedením trenéra Paly. Myslím si, že toto spojení je velmi vhodné, protože děti mezi sebou neustále závodí, tudíž plavou rychleji a TJ je tak daleko kvalitnější. Někteří rodiče pak využili možnosti, snížit počet ranních TJ a proto jsem se rozhodl již touto formou nezveřejňovat procento docházky.

Třída byla posílena o velmi kvalitního plavce z Motorletu Praha – Vítězslava Raszku, který se velmi rychle zapracoval do tréninkové skupiny a patří mezi její nejlepší plavce.

➤ V říjnu máme v plánu:

6. – 11. 10. **Výběrové soustředění KPS Ostrava** – Liptovská Osada – přihlášení

12. – 13. 10. MC Nového Jičína – pouze zájemci

19. 10. OPŽ Dlouhé tratě – Kopřivnice – pouze zájemci

➤ Lékařské prohlídky

- Nastal nový školní rok – prosím zkontrolujte si datum poslední lékařské sportovní prohlídky a včas se objednejte na novou.
 - Lékařská zpráva může být maximálně 1 rok stará, pak již nebudu moci vaše dítě hlásit na závody
- 