

V Ostravě 1. 10. 2019

Věc: Hodnocení 6.st srpen, září 2019

Novou sezónu jsme začali soustředěním v Chorvatsku. Toto soustředění jsem uspořádala ve spolupráci s rodiči, kde se nás nakonec sešlo 38 osob a z toho 11 plavců. Zde měly děti vždy úžasnou rozcvičku v podání jednoho z rodičů a to kondiční trenérku třineckých hokejistů, Ivetu Kochovou. Trénink byl úplně podle mých představ a cvičila jsem s dětmi i já sama. Dále následoval 1,5 hodinový trénink ve vodě, volná zábava u moře a večer hodinový trénink. Děti zde naplavali celkem 46 kilometrů. Pro začátek sezóny si myslím, že úplně výborná práce.

Jako každý rok i letos jsme začínali tréninky v Ostravě na SŠ prof. Zdeňka Matějčka. Zde měli plavci 4x týdně trénink. Od 16. září jsme konečně začali trénovat na našem bazénu a je to výborné. Současná skupinka 6.st činí 18 plavců. Trénujeme 7 TJ ve vodě a 1 TJ na suchu.

Celé září je ve znamení technického plavání a naplavávání kilometrů.

28.září jsme absolvovali první kontrolní závody v Havířově, kde si všechny děti měly vyzkoušet, jak na tom jsou. Bohužel se kvalifikovali pouze 4 plavci a to Viktorie Kochová, Klára Hrochová, Martina Jozková a Filip Kraus. Všichni zde podali výborné výkony v podání krásných osobních rekordů či vyrovnaných časů z minulé sezóny.

V říjnu nás čeká soustředění v Liptovské Osadě a závody na dlouhé tratě.

Celkem km: 76,2km

Celkem TJ 33

Trenérka Petra Formánková