

Hodnocení 7. ST plavání srpen + září 2018

➤ **Tréninkové údaje za srpen + září:**

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 36

naplaváno cca 125,9 km

tréninková docházka skupiny: 94 % - na úvodní měsíc velmi pěkná docházka **(100% - J. Krischke, M. Semera, D. Jandová, R. Šmahajčík)!!!** - při krátkodobé absenci (do 5 TJ) se započítává docházka z tréninků nad rámec docházky!!!!

Během tohoto měsíce jsme odplávali **1x vytrvalostní test na 2000 VZ** (tabulka viz. str. 2.) - z tohoto testu, jsem vypočítal tréninkové zóny, které jsem vám poslal s prosbou o tisk, zalaminování a předání svým dětem. Na základě těchto údajů budou moci lépe kontrolovat správnou tréninkovou zátěž. **Prosím o provedení tohoto aktu!!!**

V tomto testu jsem mezičasem na 1500m taktéž odplaval test do celorepublikové databáze.

➤ **V březnu máme v plánu:**

6. 10. VC Kopřivnice - kvalifikování, trenéři: Kohut, Formánková, Pala

15. – 19. 10. **Výběrové soustředění KPS Ostrava** – Liptovská Osada - nominování

20. 10. OPŽ Dlouhé tratě – Karviná – 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



Test vytrvalosti 1500 VZ

1.	Semera	Milan	19:38,7
2.	Krischke	Jakub Jan	19:40,8
3.	Jandová	Daniela	22:55,6
4.	Pospíšilová	Adéla	23:52,6
5.	Šmahajčík	Richard	25:12,5
6.	Řeha	Daniel	27:00,7
7.	Šeděnka	Lukáš	27:02,5
8.	Dostalová	Anna-Marie	00:00,0
9.	Stašová	Michaela	00:00,0
10.	Hýžová	Tereza	00:00,0

Test vytrvalosti 2000 VZ

1.	Semera	Milan	26:08,5
2.	Krischke	Jakub Jan	26:10,3
3.	Jandová	Daniela	30:33,5
4.	Pospíšilová	Adéla	31:42,9
5.	Šmahajčík	Richard	33:48,4
6.	Řeha	Daniel	35:18,5
7.	Šeděnka	Lukáš	35:22,9
8.	Dostalová	Anna-Marie	00:00,0
9.	Stašová	Michaela	00:00,0
10.	Hýžová	Tereza	00:00,0

