

## **Hodnocení – září 2018**

### **5. ST**

V září jsme začali trénovat až 17.9. V 5.třídě je dětem zvýšen počet tréninků a to na 7 tréninkových jednotek. Ráno plaveme na šířku tedy na 20m a odpoledne na délku tedy na 50m. Zvyknout si na ranní tréninky je pro děti velmi těžké, ale tady ten problém nevidím. Děti jsou velmi šikovné, pozorné. Do tréninku jsme zařadili novou pomůcku- tréninkové ploutve. Plavci si je hned oblíbili a trénují s nimi moc rádi. Druhý tréninkový týden jsme plavali DRoP test 800VZ/ výsledky posílám v tabulce/. Je to náš první test a děti jej zvládly na výbornou. Test odplavali všichni s výjimkou 3 nemocných. Koncem září jsme závodili v Havířově. Tyto závody měly být jen tréninkovými závody. Děti plavaly časy, které jsem očekávala po prázdninách.

V měsíci říjnu nás čekají závody a také soustředění na Slovensku.

Celkově hodnotím září známkou 2

naplaváno: 31 km

TJ voda: 14

TJ kondiční trénink: 0 hodin

Trenérka Petra Formánková.