

## ÚNOR

Tento měsíc jsme plavali pouze 14 dní. V prvním týdnu byl lyžařský výcvik, po kterém následovaly jarní prázdniny.

Po prázdninách jsme se snažili navázat na tréninky z ledna a zároveň se připravit na první testovací závody. Vzhledem k tomu, že většina dětí se během prázdnin věnovala různým sportovním aktivitám, to šlo velmi dobře.

Týden před závody jsme se zaměřili na krátké rychlostní úseky, jako přípravu na „rychlé plavání“.

29.2. jsme se zúčastnili závodů VC Opavy. Děti zaplavaly velmi dobře, některé výkony nás mile překvapily. Závody v tomto období bereme jako kvalitní trénink, kde se zejména projeví technické chyby, na které se můžeme následně v tréninku zaměřit.

V březnu bychom chtěli dále intenzivně trénovat, děti si mimo jiné zopakují test na 400VZ.

## ÚNOR:

Celkem 12 TJ – 21.400 m

