

## Hodnocení 8. ST plavání únor 2020

### ➤ Tréninkové údaje za únor:

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) – 31

naplaváno cca 117,3 km

Tento měsíc se nám podařilo konsolidovat zdravotní stav skupiny, který byl velmi narušen zdravotními problémy v měsíci lednu. Jsem velmi rád, že jsme společnými silami, dokázali zorganizovat volný čas našich ratoletí v době jarních prázdnin a většina z nich se zúčastnila tréninku v jejich průběhu. Díky tomu jsme udrželi úroveň tréninkových dovedností, což se pak následně projevilo na Semifinále družstev, kde si všichni plavci zaplavali osobní rekordy z dlouhého bazénu.

Jediným negativem tohoto měsíce byl fakt, že skupina absolvovala pouze 1 suchou přípravu (jarní prázdniny a změny organizace výuky!!!

### ➤ Závody:

15. 2. – 16. 2. 2. kolo družstev Semifinále – Zlín (J. J. Kriskche, M. Semera, V. Raszka, A. Pospíšilová, E. Zitková) – po dlouhé době jsme si opět zaplavali závody na 50m bazénu a dosáhli jsme velmi pěkných OR!!! Vše bylo podtrženo velmi příjemnou týmovou atmosférou a postupem 3 týmů do finále družstev v Pardubicích.

29. 2. VC Opavy – J. J. Kriskche, V. Raszka, R. Šmahajčík, E. Zitková – testovací závod


### ➤ V březnu máme v plánu:

- V tréninkovém procesu absolvujeme Test vytrvalosti nohou 8 x 200 VZ á 6 min
- 14. – 15. 3. Finále soutěže družstev – Pardubice, nominování (J. J. Kriskche, M. Semera, V. Raszka) – trenér L. Kohut!!!
- 27. – 29. 3. Velká cena Ostravy – nominování – celá skupina bude přihlášená!!!!

**Všichni jste na tuto akci srdečně zváni, přijďte podpořit své děti a jejich kamarády!!!!**

Za měsíc leden a únor se plavcem měsíce stal – ŠMAHAJČÍK RICHARD  
Za ojedinělou docházku a obrovskou chuť do všech tréninků!!!

Součástí přípravy tohoto měsíce byl také Test vytrvalosti 1500 VZ (viz. níže)

- Po dlouhé době se nám podařilo odplavat tento test v téměř plné sestavě
  - Pro porovnání přidávám výsledky z předcházejícího období
  - Do testu byli zahrnuti všichni, kteří mají zaplavaný aspoň 2 výsledné časy
- 

**Jaro 2020**

podzim 2019

jaro 2019

podzim 2018

1.	Semera	Milan	17:41,5	nemoc	nemoc	19:38,7
2.	Krischke	Jakub Jan	17:49,7	nemoc	19:32,7	19:40,8
3.	Jandová	Daniela	19:50,8	20:21,3	23:12,5	22:55,6
4.	Šmahajčík	Richard	20:02,6	21:48,2	23:43,8	25:12,5
5.	Raszka	Vítězslav	20:06,3	20:38,3	00:00,0	00:00,0
6.	Pospíšilová	Adéla	20:44,6	21:56,8	22:58,8	23:52,6
7.	Zitková	Emma	21:39,5	22:50,0	00:00,0	00:00,0
8.	Kišová	Karolína	22:07,8	21:48,7	24:39,5	00:00,0
9.	Stašová	Michaela	22:12,3	23:01,9	nemoc	nemoc
10.	Řeha	Daniel	22:38,8	nemoc	25:21,9	27:00,7
11.	Šeděnka	Lukáš	22:57,3	nemoc	25:57,3	27:02,5

