

Hodnocení – Říjen 2017

8. ST

V říjnu jsme se těšili na soustředění v Lipovské osadě na Slovensku. Zde plavci odvedli perfektní práci. Soustředění bylo zaměřeno na rychlostní vytrvalost. Součástí programu bylo několik testů, které plavci zvládli výborně. Po soustředění nás čekali závody v Prostějově a v Kopřivnici. V Prostějově si měla část tréninkové skupiny vyzkoušet bazén před MČR. Během odpoledního rozplavání byly, ale závody přerušeny a disciplíny, na které jsme se těšili, se z technických důvodů nemohli odplavat. V Kopřivnici se odplaval celý program a plavci si zaplavali ve většině případů osobní rekordy. V týdnu před závody jsme absolvovali méně oblíbený test 8x200 nohy. Většina se s testem poprala dobře. V listopadu nás čeká Krajský přebor v Kopřivnici což je nominace na Mistrovství republiky. Doufám, že na MČR se kvalifikuje co nejvíce žáků.

Celkově hodnotím říjen známkou 2.

Celkem naplaváno: 201 km

TJ voda: 44

TJ kondiční trénink: 9 hodiny

Trenérka Petra Formánková.