

ZÁŘÍ

Na začátku školního roku jsme se hned pustili do trénování. Někteří v srpnu absolvovali pár plaveckých tréninků, takže jsme se snažili navázat a po prvním rozplavávacím týdnu jsme přešli na základní vytrvalost.

V šesté třídě mají děti celkem 8 tréninkových jednotek (7x voda, 1x suchá příprava). Díky tomuto navýšení se nám podařilo naplavat za tento měsíc podstatně více kilometrů než tomu bylo doposud a snad se to brzy odrazí na kondici a plaveckých výsledcích.

Nově jsme zařadili do plaveckého tréninku šnorchl, na který si děti velice rychle zvykly. Také jsme si zaplavali test 400VZ, kde se nám ukázalo, jak na tom děti po prázdninách jsou. Hned začátkem října budeme tento test opakovat, abychom si zhodnotili výkonnost po měsíci trénování.

Od tohoto školního roku si děti nově vedou plavecké deníky, kde si značí naplavané metry, suchou přípravu a své osobní rekordy.

Bohužel v této koronavirové době nevíme co nás čeká a proto jsme se pokusili děti nominovat hned do prvních závodů. Poprvé jsme plavali na Dlouhých tratích (800 a 1500VZ), o dalším víkendu jsme se účastnili VC Havířova. Bylo vidět, že po tak dlouhé době bez závodů (naposled 29.2.2020 – VC Opava) to byla pro děti velká motivace do další tréninkové práce, dosáhly výrazného zlepšení.

ZÁŘÍ: CELKEM 33 TJ

VODA – 30 TJ – 54 850 m

SP – 3 TJ

