

## Hodnocení – Únor 2018

### 8. ST

Měsíc únor začal pololetními prázdninami, kde samozřejmě nemáme volno, ale ještě více trénujeme. Další týden nás čekaly první závody a zároveň také 1. kolo MČR družstev v Krnově. Plavci 8. tříd byli zařazeni do týmu B, kde si každý zaplavoval svoje nejsilnější disciplíny. Někteří plavci mě mile překvapili svými výkony. Nejvíce chválím Marka Gavendu a Sebastiána Bartoše. Po závodech opět týden tvrdého tréninku, do kterého jsme přidali více motýlových sérií. Plavci si tréninky pochvalují. V únoru jsme závodili i na VC Opavy, kde mi největší radost udělal Marek Gavenda v disciplíně 100 PZ a 100 M. Ostatní zaplavali průměrně. Konec měsíce jsme zaměřili hodně na kraul a motýl, protože nás v 10. března čeká motýlkářský trojboj v Karviné. Pevně věřím, že všichni svěřenci zaplavou výborné výkony.

Celkově hodnotím únor známkou 2

Celkem naplaváno: 112 km

TJ voda: 39

TJ kondiční trénink: 4 hodin

Test 20. 2. 2018 1500 VZ

Trenérka Petra Formánková.