

Velikonoční soustředění družstva – hodnocení

V termínu 29.3.-31.3. 2018 proběhlo v bazénu v Liberci krátké soustředění v rámci velikonočních prázdnin.

Trénink probíhal 2x denně (čt, pá), v sobotu už pouze dopoledne. Ve čtvrtek jsme využili regeneraci v prostorách R-Clubu a v pátek byla zařazena suchá příprava v tělocvičně.

Ti, kteří vydrželi, naplavali celkem 28,6 km.

S A družstvem nově plavali Markéta Lupačová a Jan Jurčík, kteří se připravují na přechod do našeho týmu. Skvěle oba zapadli a trénink zvládli.

Soustředění hodnotím pozitivně, jako nová trenérka jsem měla možnost děti lépe poznat i mimo bazén.

V sobotu dopoledne všichni dostali malou velikonoční nadílku a rozešli se užít si zaslouženého volna.

Družstvo A

Termín konání: 29.3. - 31.3. 2018

Trenérské zajištění: Monika Jinochová, Eliška Kořínková (tělocvična)

Účast: 5, 1x omluva, 2x nemoc

Tréninkové jednotky plavání: 5

Počet naplavaných km: 28.6

Tréninkové jednotky na suchu: 1

Tělocvična – posilování, protahování, hry

Regenerace

Družstvo B1

Termín konání: 29.3. - 30.3. 2018 (vždy pouze dopoledne)

Trenérské zajištění: Irena Jurčíková, Jan Zikeš

Účast: 9 dětí, 1 x nemoc, 2x omluva

Tréninkové jednotky plavání: 2 x 1,5 hod.

Počet naplavaných km: 6,1-7,8 km

Tréninkové jednotky na suchu: 2

Běh – 6 km

Tělocvična – posilování, protahování, hry

Monika Jinochová, Jan Zikeš