



**Plavci se připravují na zimní krajské přebory. Příprava spočívá jak v trénincích, tak i samotných průběžných závodech. Obvyklý týdenní trénink plavce/závodníka se skládá z čtyř až pěti 90 minutových tréninků tzv. „mokrých“, kdy trénuje plavec v bazéně a pak z jednoho „suchého“, kdy se jedná o cvičení v tělocvičně (protahování, posilování). Plavci mají možnost navštěvovat i jógu, aby se naučili mimo jiné i správně zacházet se svým dechem. Druhá část přípravy jsou závody, kam se můžou kvalifikovat podle svých výkonů a samozřejmě i kategorie. Plavci se zúčastnili závodů v Náchodě, Rumburku, Blansku, Žďáru nad Sázavou i v Pardubicích.**

**Náchod** - Na tradičním půldenním závodě v Náchodě - POHÁR JIRÁSKOVA KRAJE A PODKRKONOŠÍ nás v říjnu reprezentovaly Zuzka Pospíšilová, Anežka Bezdíčková a Sarah Holubová. Většinu startů proměnily v nové osobní rekordy a nasbíraly tak cenné zkušenosti do dalších let.

**Rumburk** - Vysokomýtští plavci Honza Brýdl, Nikča Brýdlová, Pepa Smrček, Dan Spilko a Terka Víchová zavítali 19.10.2019 do dalekého Rumburku na VELKOU CENU a dařilo se jim výborně. Dohromady nasbírali 17 medailových umístění ( 7x zlato, 7x stříbro a 3x bronz) a mnoho osobních rekordů.

**Blansko** - Koncem října se plavci zúčastnili závodů v Blansku - MEMORIÁL JAROSLAVA STARÉHO. Co se týká medailových umístění, Honza Brýdl obsadil 1. místo na 50Z a Pepa Smrček dokázal vybojovat stříbro a bronz na 200 VZ a 100 VZ. Tyto výsledky mu také vynesly 3. místo v kraulařském trojboji.

**Pardubice** - Listopadové závodění odstartovali plavci Anežka Bezdíčková, Sára Holubová, Zuzka Pospíšilová, Petr Bláha, Jakub Čáp, Jáchym Legáth a Adam Novotný v Pardubicích - Pardubické DVOUSTOVKY. Adam vyplaval KLUBOVÝ REKORD 12-TI LETÉHO ŽACTVA v 400 m polohovém závodě časem 05:21,14.

**Žďár nad Sázavou** – Ve stejný termín závodily v silné konkurenci Sofie Poppová a Doroška Metelková ve Žďáru nad Sázavou - VYSOČINA CUP 2019. Přivezly medaile i pár osobních rekordů.

Trenéři Plaveckého klubu Vysoké Mýto

Foto archiv Plaveckého klubu Vysoké Mýto



