

Izvještaj sa priprema seniorske, juniorske i „c“ reprezentacije održanim 28.11. u Zagrebu.

Pripreme su planirane na 28.11. iz razloga što je 27.11. dio pozvanih plivačica iz Rijeki i Splita u Zagrebu sudjelovali na Državnom Kupu. Smeštaj u hostelu Moving i obroci organizirane HSUP.

Na pripreme pozvane su juniorke: Klara Šilobodec, Antonija Huljev, Klara Orehovec, Katja Rončević, Leona Sorić, Korina Jelić, Vida Crnjak, Bruna Tometić, Karla Prpić, Zara Dautović, Mia Šimac, Vilma Matošić, Ana Kantić, Petra Premuš, Tia Elena Fućak, Lana Turković, Sara Spoja Milat, Matea Gavranović i Marija Banjan.

Ml.juniorke: Mia Piri, Korina Maretić, Tara Sudar, Maša Čurla, Lara Doko, Elena Turčić, Antea Ković, Iva Zubić, Katarina Sertić, Lena Ružić, Franka Redovniković, Leona Vraneša, Dorotea Zlabnik, Mia Jantolek, Mia Šegarić, Dora Stanković, Paula Biagini, Leonarda Zec.

Od treneric : Ana Novak, Željka Ajelić Sorić, Antonija Pažin, Ivana Lukać, Carmen Pacadi, Ena Varvodić.

Plivačica Marija Banjan (KSP Dolfina) 25.11. morala u samoizolaciju, o čemu mene odmah obavjestila trenerica Ena Varvodić.

Pripreme su održane po ovom programu (cijeli program sam morala skratiti za 15 min, jer cure pustili u prostor bazena točno u 8.30, a ja sam planirala u 8.30 već početi sa treningom, cure su se okupili u 8.20 ispred bazena i čekali):

8.30 – presvlačenje.

8.40 – suhi trening na plohi bazena. Zagrijavanje, razgibavanje . (Ena). Vježbe za stabilnost trupa. (Željka). Vježbe za fleksibilnost ramena, leđa . (Antonija). Batmani, vježbe za spage. (Ivana). Vježbe za koljena I rist. (Ana)

9.45 – voda. Sve plivačice podjelene u 6 grupa: 3jun+3ml.jun. Svaka trenerica nadgleda jednu grupu. Ana, Ena, Carmen – jun; Željka, Ivana, Antonija –ml.jun. A/E plivanje 1,1 km. (Carmen). Sinkro zadatke u kretanju . (Ana).

10.30 – Ana radi sa duom Klara/Antonija. Ostali tehniku na mjestu, podjelene u 5 grupa. Jedan trener nadgleda jednu grupu. Vježbe b/n . Spore I dinamične . (Željka). Vertikalno zagrijavanje . (Valeria). Vježbe u osnovnim pozicijama (spaga, kran , bent knee , vertikalna). (Antonija). Vježbe za barracuda. (Ivana).

Između svih ovih vrsta vježbe, zadatke u skarama, bustove. (Ena).

11.30 – Klara / Antonija demonstracija dua. Na bazen u 11.00 sati došli su predsjednica HSUP Margareta Puškarić i glavna instruktorica HSS Tihana Šiletić, pozvana bila i međunarodna sutkinja Iva Grićar, ali bila sprečena doći, pa u dogovoru sa Anom, poslat će se nej snimki sa treninga. .

11.35 -12.25 jun teh elemente na kucanje (brojanje). Za ml,jun “laksa verzija elemenata”.

Na kraju sam obavjestila trenerice o planovima za slijedeće pripreme pa isto tako o planovima za koreografiji sa kojima bi se reprezentaciji ovoj godine pripremali se za nastup.

Rijeka, 02.12.20021.

Izbornica
Valeria Petrachina.

