

Izvještaj s priprema juniorske reprezentacije

održanim 13.- 15.05.2022 u Zagrebu.

Pripreme bili organizirane u Zagrebu : 13. i 14.05. na bazenu Jelkovic, 15.05 na bazenu Svetice. Ručak (topli obrok) plivačicama i trenericama bio osiguran.

Na pripreme su bili pozvane 14 plivačica: Klara Šilobodec, Antonija Huljev, Klara Orehovec, Katja Rončević, Leona Sorić, Vida Crnjak, Bruna Tometić, Zara Dautović, Mia Šimac, Vilma Matošić, Ana Kantić, Petra Premuš, Tia Elena Fućak, Lana Turković.

Klara Šilobodec javila da je 13.05.će izostat sa jutarnjeg treninga zbog školskih obaveza, također da nej neće biti u nedelju 15.05. zbog obiteljskih obaveza.

Plivačice i trenerica iz Rijeke su bili smještene u hotelu Residence.

Od treneric : Ana Novak, Carmen Pacadi, Antonija Pažin. Trenerice odradili prema sljedećem rasporedu:

- 13.05. 10.00-17.00 Valeria Petrachina, Ana Novak, 10.00-13.00 Carmen Pacadi.
- 14.05. 9.00-17.00 Valeria Petrachina, Ana Novak, Antonija Pažin.
- 15.05. 9.00-13.00 Valeria Petrachina, Ana Novak, Carmen Pacadi.

Pripreme su održane prema sljedećem programu:

- 13.05. 9.50 – okupljanje, presvlačenje, razgibavanje, brojanje.
11.00 – plivanje 800 m, uvježbavanje 1. dijela tima – na kucanje, onda na muziku, rotacija svih plivačica – snimanje na kameru.
13.00 – ručak, odmor .
14.00 – 17.00 – rasplivavanje 500m, vježbanje platforma, učenje i uvježbavanje zadnjeg dijela tima – na kucanje i na muziku uz rotaciju svih plivačica. Poprilicno lose rade zadni dio, ne znaju brojati glazbu.
- 14.05. 8.45 – okupljanje, brojanje vani. Tim .
10.15 – plivanje 600 m, uvježbavanje 2. dijela tima – na kucanje, onda na muziku, rotacija svih plivačica – snimanje na kameru.
12.15 – ručak, odmor.
14.15 – 17.00 - rasplivavanje 300m, uvježbavanje 3.dijela tima – na kucanje i na muziku uz rotaciju svih plivačica. Dva puta napravili cijeli

(bez prvoj platforme, zbog bolova u ruci Leone Soric) + dva puta po pola.

- 15.05. 8.45 – okupljanje, isprobavanje kupaca za nastup .
9.15 – brojanje kombinaciji na plohi bazena.
10.15 - plivanje 600 m, uvježbavanje 1.polovice kombinaciji na brojanje i glazbu
13.00 – rucak

Kratki zaključak : i dalje nisu sve cure znaju koreografiju, rekla sam curama i prisutnim trenericama na neobhodnost ponavljanja , vježbanja i brojanja koreografija između priprema na klubskim treninzuma.

Rijeka, 16.05.2022.

Izbornica
Valeria Petrachina.

