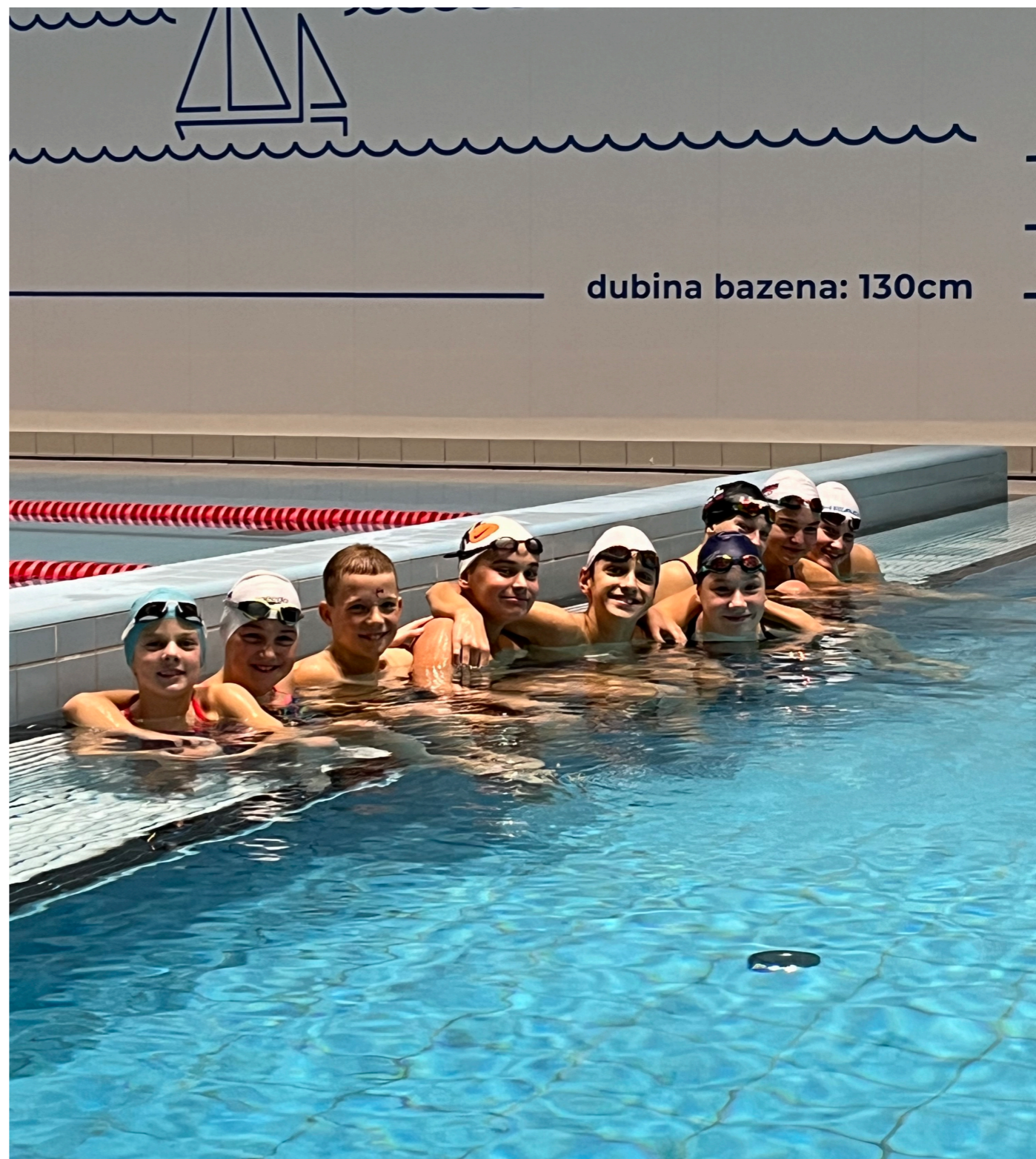


Emil Tahirović

---

# Priprave Pula 2023

Kratko poročilo o  
pripravah Pula 2023



# Pula 2023

---

Na priprave smo se odpravili v soboto 28.10.23, s prevoznikom Pestotnik.

Na poti smo se sporti ustavili pri parkirišču P+R na Dolgem mostu, kjer se nam je pridružila ekipa PK Olimpija.

Pot se je nadaljevala vse do destinacije Pula. Ob prihodu smo se razpakirali in kar pripravili na 1. naš trening. Trenirali smo po principu 5 +1 (5 treningov in 1 prost termin). Telovadbo smo izvajali prav vsak dan pred popoldanskim treningom.

Vodni treningi so v večini bili usmerjeni popravkom in izboljšavi posameznih delov tehnike. Zelo velik poudarek smo namenili tudi odzivom ter obratom, kar pa ne izključuje tudi podvodnega plavanja.

V kilometrini smo ostali na ravni treningov katere izvajamo v Radovljici. Za informacijo, odplavali so v povprečju 4.64km na trening, v Radovljici pa je ta kilometrina 4.56km. Skupaj smo v enem tednu odplavali 55.7km.

Kar se tiče suhe vadbe (ogrevanja pred treningom), jih moram izredno pohvaliti, saj je viden napredek prav pri vseh vajah iz lista, katerega so nekateri prejeli v Puli ali pa na pripravah v Čateških toplicah.

Letošnje treniranje je predvsem na meni pustilo vtis, ko smo naredili 2 popoldanska treninga z PK Aqua in pravzaprav ugotovili, kje imamo še dosti, dosti rezerve. V kolikor bodo plavalci pripravljene, bomo tudi na tem področju poizkušali se morda približati drugim klubom. Predvsem govorim o obsegu treninga.

Kar se tiče bivanja in discipline, ter prehranjevanja so se otroci odrezali in jih moram res pohvaliti...z njimi dejansko, razen treningov nisem imel popolnoma nič dela, prijetni so in z veseljem sem jih imel na pripravah (Ekipca).

Zahvaljujem se vam za zaupanje in upam, da jih ponovimo(izboljšamo) še v bodoče.



