




RAST TOPFORMY PLAVCA AZETY..... majstrovstvá SR-A / D.Kubín december 2019

POROVNAJ AJ DNEŠNÚ VÝKONNOSŤ v obl'úbenom plav. spôsobe, ako aj v ostatných plav. spôsoboch S TVOJOU PRACOVITOSŤOU, ATLETICKOU SILOU, TECHNIKOU záberov a kopov, OHYBNOSŤOU (pozri októbrový test tvojho plav. talentu) ...s „DESATORO úspešného plavca“


Po M SR v D.Kubíne - **ZAPÍŠ SI JASNÉ CIELE tvojej TOPFORMY sezóny 2019DO TRÉN. DENNIKA** (Rudolphabelle, DSV 2019)

UMIESTNENIE BODY (TVOJ CIEĽ) ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

FARKAŠ, Alexander Xavier – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 6x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE SXTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob	34.	31.49	266	25m	32.96	109.6%	5 okt 2019
200m voľný spôsob	33.	2:28.90	297	25m	2:49.30	129.3%	14 apr 2018
100m znak	28.	1:19.59	231	25m	1:20.86	103.2%	23 nov 2019
100m prsia	19.	1:21.08	322	25m	1:22.27	103.0%	19 okt 2019
200m prsia	15.	2:55.51	320	25m	2:57.54	102.3%	16 nov 2019
50m prsia Lap	Štafeta	35.87	-	25m	39.23	119.6%	7 dec 2018
FERENČÍK, Jakub – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 10x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE SXTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob	15.	28.86	345	25m	29.07	101.5%	16 nov 2019
100m voľný spôsob	15.	1:01.88	383	25m	1:02.23	101.1%	24 nov 2019
200m voľný spôsob	12.	2:16.07	389	25m	2:31.37	123.8%	12 máj 2019
50m znak	Štafeta	33.15	301	25m	34.45	108.0%	16 nov 2019
100m znak	10.	1:10.24	337	25m	1:10.98	102.1%	23 nov 2019
200m znak	11.	2:36.08	309	25m	2:38.38	103.0%	16 nov 2019
100m prsia	20.	1:21.10	322	25m	1:21.52	101.0%	24 nov 2019
200m prsia	16.	2:56.07	317	25m			
100m polohové preteky	20.	1:12.51	333	25m	1:10.74	95.2%	23 nov 2019
200m polohové preteky	11.	2:34.04	360	25m	2:43.07	112.1%	19 okt 2019
50m voľný spôsob Lap	Štafeta	28.40	-	25m			
FUSKA, Damián – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 6x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE SXTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI..... !							
50m voľný spôsob	32.	30.28	299	25m	32.75	117.0%	11 máj 2019
200m voľný spôsob	34.	2:29.07	296	25m	2:48.08	127.1%	6 apr 2019
100m znak	19.	1:14.07	287	25m	1:12.64	96.2%	23 nov 2019
200m znak	15.	2:38.53	295	25m	2:35.40	96.1%	16 nov 2019
100m prsia	26.	1:25.86	271	25m	1:26.75	102.1%	24 nov 2019
200m prsia	25.	3:09.45	255	25m			
200m polohové preteky	22.	2:40.37	319	25m	3:15.34	148.4%	6 okt 2018
50m voľný spôsob Lap	Štafeta	29.67	-	25m	31.99	116.3%	8 dec 2018
50m motýlik Lap	Štafeta	32.65	-	25m			
KUBICA, Martin – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 10x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE SXTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob	 2.	26.51	446	25m	26.57	100.5%	16 nov 2019
50m voľný spôsob	Štafeta	26.75	434	25m			
100m voľný spôsob	 3.	57.71	472	25m	58.15	101.5%	24 nov 2019
200m voľný spôsob	4.	2:08.62	461	25m	2:08.83	100.3%	16 nov 2019
100m znak	6.	1:07.13	386	25m	1:07.61	101.4%	16 nov 2019
200m znak	5.	2:27.90	364	25m	2:29.15	101.7%	16 nov 2019
100m prsia	11.	1:18.52	355	25m	1:19.32	102.0%	16 nov 2019
100m motýlik	10.	1:09.14	336	25m	1:10.18	103.0%	23 nov 2019
100m polohové preteky	 3.	1:06.60	429	25m	1:06.82	100.7%	23 nov 2019
200m polohové preteky	5.	2:25.97	423	25m	2:28.98	104.2%	16 nov 2019
50m voľný spôsob Lap	Štafeta	26.43	-	25m	27.63	109.3%	7 dec 2018
ORTH, Lukáš – 2005..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 2x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE SXTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
100m znak	24.	1:15.06	276	25m	1:14.37	98.2%	23 nov 2019
100m prsia	20.	1:21.06	322	25m	1:20.84	99.5%	24 nov 2019
200m prsia	14.	2:55.62	320	25m	3:01.89	107.3%	16 nov 2019
50m voľný spôsob Lap	Štafeta	28.95	-	25m			

UMIESTNENIE BODY (TVOJ CIEĽ) ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

CHARVÁTOVÁ, Magdaléna – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 8x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob	15.	30.18	438	25m	30.75	103.8%	5 okt 2019
100m voľný spôsob	18.	1:05.64	448	25m	1:06.19	101.7%	24 nov 2019
200m voľný spôsob	29.	2:28.20	413	25m	2:39.88	116.4%	6 apr 2019
100m znak	11.	1:14.11	409	25m	1:15.32	103.3%	23 nov 2019
100m prsia	 1.	1:15.63	560	25m	1:18.50	107.7%	24 nov 2019
200m prsia	4.	2:50.23	494	25m	2:50.68	100.5%	16 nov 2019
100m polohové preteky	11.	1:12.95	464	25m	1:12.94	100.0%	23 nov 2019
200m polohové preteky	19.	2:46.77	390	25m	2:47.65	101.1%	16 nov 2019

KERTÉSOVÁ, Karin – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 1x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 3-4XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI..... !

100m znak	28.	1:17.51	357	25m	1:16.99	98.7%	30 nov 2018
200m znak	22.	2:47.11	363	25m	2:43.03	95.2%	1 dec 2018
100m prsia	27.	1:31.55	316	25m	1:32.13	101.3%	6 okt 2018
200m prsia	21.	3:16.56	320	25m	3:11.05	94.5%	2 dec 2018

NAGYOVÁ, Nina – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob	21.	30.63	419	25m	32.03	109.4%	5 okt 2019
100m voľný spôsob	29.	1:08.22	399	25m	1:08.44	100.6%	11 máj 2019
200m voľný spôsob	23.	2:26.59	427	25m	2:26.68	100.1%	16 nov 2019
100m znak	17.	1:15.28	390	25m	1:16.37	102.9%	23 nov 2019
200m znak	13.	2:40.91	406	25m	2:43.98	103.9%	16 nov 2019
100m prsia	28.	1:31.66	314	25m	1:31.60	99.9%	14 apr 2018

muži	4 x 50m voľný spôsob	priamo na čas	10.	1:53.77	371	25m	Kubica M., Ferencik J., Orth L., Fuska D.		
muži	4 x 50m polohové preteky	priamo na čas	11.	2:08.10	351	25m	Ferencik J., Farkas A., Fuska D., Kubica M.		
mix	4 x 50m voľný spôsob	priamo na čas	5.	1:54.88	-	25m	Charvatova M., Ferencik J., Nagyova N., Kubica M.		
mix	4 x 50m polohové preteky	priamo na čas	7.	2:08.83	-	25m	Ferencik J., Charvatova M., Nagyova N., Kubica M.		
	100m motýlik	priamo na čas	23.	1:22.43	290	25m	1:21.09	96.8%	16 nov 2019

MAJSTROVSTVÁ SR JUNIOROV / TRENIČÍN

LEGÁTHOVÁ, Linda – 2005..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 8x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 3-4XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI..... !

50m voľný spôsob	9.	28.18	538	25m	28.19	100.1%	16 nov 2019
100m voľný spôsob	15.	1:03.02	506	25m	1:04.34	104.2%	16 nov 2019
50m znak	26.	34.94	396	25m	36.14	107.0%	16 nov 2019
50m prsia	15.	37.37	446	25m	37.75	102.0%	19 okt 2019
100m prsia	19.	1:22.83	426	25m	1:23.22	100.9%	19 okt 2019
50m motýlik	14.	31.59	459	25m	31.76	101.1%	19 okt 2019
100m motýlik	14.	1:12.57	426	25m	1:13.63	102.9%	16 nov 2019
200m polohové preteky	19.	2:42.42	422	25m	2:44.99	103.2%	16 nov 2019

TVOJ VÝKON. CIEĽ SEZÓNY je - TOPFORMA PLAV. VÝKONNOSTI - má tri ROVNOCENNÉ ČASTI: (Rudolph tabellle, DSV 2019)

- snaž sa dosiahnuť „všestrannú plaveckú spôsobilosť“ (1. až 3. stupeň) nielen v oblúbenom spôsobe, ale aj v ostatných plav. spôsoboch
- dobrú „aeróbna vytrvalosť“ v 400m -800m (1500) kraul (max. 1 stupeň pod úrovňou oblúbeného spôsobu)
- dobrú „polohovku“ v 200m PP-400m PP (max. 1 stupeň pod úrovňou oblúbeného spôsobu)

Máš odvahu plniť program náročného tréningu ?

1. stupeň klubová úroveň 5-8 bodov
2. stupeň národná úroveň 9-12 bodov
3. stupeň medzinárodná úroveň 13-16 bodov