

RAST VÝKONNOSTI PLAVCA – AZETY... Štúrovo Majstrovstvá- SR / jún 2019

UMIESTNENIE ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBÁKU

**POROVNAJ AJ DNEŠNÚ VÝKONNOSŤ majstrovstiev- SR S TVOJOU PRACOVITOSŤOU, ATLETICKOU SILOU, TECHNIKOU, OHYBNOSŤOU
.... ZAPÍŠ SI JASNÉ CIELE DO TVOJHO DENNÍKA – „DESATORO“ !**

HLOBIL, Michal – 2007.....	TRÉNUJE	NEPRAVIDELNE	5X TÝŽDENE /	ZLEPŠENIE 1X				
50m voľný spôsob		34.	34.59	220	50m	33.45	93.5%	26 apr 2019
100m voľný spôsob		43.	1:18.59	212	50m	1:14.79	90.6%	27 apr 2019
200m voľný spôsob		31.	2:47.48	225	50m	2:45.02	97.1%	14 okt 2018
400m voľný spôsob		19.	5:56.79	234	50m	6:00.11	101.9%	17 mar 2019
100m znak		21.	1:27.27	209	50m	1:24.27	93.2%	1 jún 2019
200m znak		15.	2:59.94	240	50m	2:59.08	99.0%	31 máj 2019
100m prsia		32.	1:47.47	150	50m	1:40.36	87.2%	26 apr 2019
200m polohové preteky		17.	3:12.26	208	50m	3:10.33	98.0%	28 apr 2019

VOJTKO, Milan – 2007.....	TRÉNUJE	PRÁVIDELNE	5X TÝŽDENE /	ZLEPŠENIE 5X				
50m voľný spôsob		3.	29.66	350	50m	29.57	99.4%	26 apr 2019
100m voľný spôsob		4.	1:05.72	363	50m	1:04.54	96.4%	27 apr 2019
200m voľný spôsob		3.	2:23.60	358	50m	2:23.42	99.7%	23 mar 2019
100m znak		1.	1:14.62	335	50m	1:14.73	100.3%	1 jún 2019
200m znak		1.	2:40.26	340	50m	2:50.76	113.5%	16 jún 2018
100m motýlik		2.	1:11.52	338	50m	1:13.37	105.2%	26 apr 2019
200m motýlik		3.	2:46.52	300	50m	2:51.90	106.6%	23 mar 2019
200m polohové preteky		2.	2:41.05	354	50m	2:44.79	104.7%	28 apr 2019

Ženy **Body** **Predchádzajúci osobný rekord**

BARILOVÁ, Tereza – 2009.....	TRÉNUJE	PRÁVIDELNE	4X TÝŽDENE /	ZLEPŠENIE 7X				
50m voľný spôsob		33.	39.64	212	50m	46.07	135.1%	2 jún 2018
100m voľný spôsob		26.	1:26.67	212	50m	1:52.58	168.7%	5 máj 2018
200m voľný spôsob		28.	3:14.94	194	50m	3:22.74	108.2%	1 jún 2019
400m voľný spôsob		11.	6:47.45	195	50m	7:30.41	122.2%	17 mar 2019
100m znak		18.	1:37.44	211	50m	1:38.92	103.1%	1 jún 2019
200m znak		15.	3:25.36	220	50m			
100m prsia		29.	1:53.79	179	50m	2:16.02	142.9%	2 jún 2018

OMEROVIČOVÁ, Selma – 2008.....	TRÉNUJE	PRÁVIDELNE	5X TÝŽDENE /	ZLEPŠENIE 4X				
50m voľný spôsob		2.	30.47	468	50m	30.66	101.3%	26 apr 2019
100m voľný spôsob		1.	1:07.00	459	50m	1:06.69	99.1%	2 jún 2019
200m voľný spôsob		1.	2:27.62	448	50m	2:32.31	106.5%	23 mar 2019
400m voľný spôsob		3.	5:20.20	402	50m	5:15.03	96.8%	31 máj 2019
100m znak		6.	1:23.16	341	50m	1:17.64	87.2%	1 jún 2019
200m znak		6.	2:55.89	350	50m	2:49.47	92.8%	31 máj 2019
200m motýlik		3.	3:17.24	235	50m			
200m polohové preteky		2.	2:49.62	411	50m	2:46.20	96.0%	28 apr 2019
400m polohové preteky		3.	6:10.30	372	50m	6:24.62	107.9%	16 jún 2018

Štafety

mix 4 x 100m polohové preteky priamo na čas 6. 5:37.49 - 50m Barilova T., Hlobil M., Vojtko M., Omerovicova S.