

RAST TOPFORMY PLAVCA AZETY..... Slovenský pohár družstiev ŽILINA okt.2020

POROVNAJ TOPFORMU - tvoj obľúbený plav. spôsob a tiež ostatné plav. spôsoby S PRACOVITOSŤOU V BAZÉNE, ATLETICKOU SILOU ODBYTNOSŤOU a TECHNIKOU A SILOU záberov, kopov, obrátok, odrazov (pozri test talentu)

ZAPÍŠ SI CIELE TOPFORMY (Rudolphabelle) na sezónu 2020/21 - DO TRÉN. DENNIKA

UMIESTNENIE BODY (TVOJ CIEĽ) ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

FERENČÍK, Jakub – 2006.....ZLEPŠILSI VÝKONNOSŤ 8x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 6XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob	priamo na čas	10.	27.55	9.2	50m	28.33	105.7%	7 mar 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	10.	1:00.77	8.9	50m	1:01.28	101.7%	8 feb 2020
200m voľný spôsob	priamo na čas	6.	2:13.08	8.9	50m	2:15.57	103.8%	7 feb 2020
100m znak	priamo na čas	9.	1:10.78	6.0	50m	1:15.95	115.1%	8 mar 2020
50m prsia	priamo na čas	7.	37.47	3.1	50m	36.93	97.1%	8 feb 2020
100m prsia	priamo na čas	12.	1:22.65	2.5	50m	1:24.91	105.5%	6 mar 2020
200m prsia	priamo na čas	12.	2:54.57	4.9	50m	2:59.83	106.1%	9 nov 2019
100m motýlik	priamo na čas	15.	1:12.99	0.0	50m	1:20.46	121.5%	8 mar 2020
200m polohové preteky	priamo na čas	7.	2:29.77	8.8	50m	2:34.86	106.9%	8 mar 2020

KUBICA, Martin – 2006.....ZLEPŠILSI VÝKONNOSŤ 8x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 6XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob	priamo na čas	1.	25.95	13.6	50m	26.06	100.8%	4 júl 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	1.	57.37	13.2	50m	57.08	99.0%	6 mar 2020
200m voľný spôsob	priamo na čas	1.	2:07.97	11.8	50m	2:08.45	100.8%	4 júl 2020
100m znak	priamo na čas	5.	1:07.86	9.3	50m	1:08.66	102.4%	4 júl 2020
200m znak	priamo na čas	5.	2:29.14	8.3	50m	2:31.53	103.2%	9 feb 2020
100m prsia	priamo na čas	6.	1:18.34	6.8	50m	1:18.80	101.2%	6 mar 2020
50m motýlik	priamo na čas	1.	28.15	12.4	50m	28.63	103.4%	4 júl 2020
100m motýlik	priamo na čas	2.	1:05.62	8.8	50m	1:11.22	117.8%	9 nov 2019
200m polohové preteky	priamo na čas	1.	2:26.00	10.7	50m	2:28.47	103.4%	7 feb 2020

VOJTOKO, Milan – 2007.....ZLEPŠILSI VÝKONNOSŤ 9x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 6XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob	priamo na čas	11.	27.67	11.7	50m	29.08	110.5%	7 mar 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	13.	1:01.62	10.4	50m	1:03.43	106.0%	21 dec 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	9.	2:15.94	9.9	50m	2:20.28	106.5%	7 feb 2020
50m znak	priamo na čas	2.	31.38	12.2	50m	32.44	106.9%	4 júl 2020
100m znak	priamo na čas	4.	1:07.78	12.0	50m	1:10.53	108.3%	4 júl 2020
200m znak	priamo na čas	3.	2:28.87	11.3	50m	2:32.44	104.9%	4 júl 2020
50m motýlik	priamo na čas	6.	29.78	11.0	50m	31.61	112.7%	20 dec 2019
100m motýlik	priamo na čas	4.	1:06.96	10.0	50m	1:09.25	107.0%	9 nov 2019
200m polohové preteky	priamo na čas	5.	2:28.87	11.4	50m	2:34.94	108.3%	8 mar 2020

CHARVÁTOVÁ, Magdaléna – 2006.....ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 4x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 6XTÝŽDENNE...PRACUJEŠ NA ŠPROZVOJI

50m voľný spôsob	priamo na čas	40.	30.88	6.3	50m	30.35	96.6%	4 júl 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	29.	1:08.69	3.9	50m	1:07.47	96.5%	6 mar 2020
200m voľný spôsob	priamo na čas	32.	2:34.11	0.0	50m	2:33.30	99.0%	8 mar 2020
100m znak	priamo na čas	28.	1:17.23	3.7	50m	1:17.06	99.6%	8 mar 2020
50m prsia	priamo na čas	12.	36.76	10.4	50m	37.03	101.5%	8 mar 2020
100m prsia	priamo na čas	9.	1:18.01	12.2	50m	1:18.83	102.1%	4 júl 2020
200m prsia	priamo na čas	16.	3:00.51	7.1	50m	2:58.05	97.3%	7 mar 2020
100m motýlik	priamo na čas	26.	1:25.87	0.0	50m	1:35.27	123.1%	9 nov 2019
200m polohové preteky	priamo na čas	21.	2:45.45	5.3	50m	2:47.50	102.5%	9 nov 2019

FERENČÍKOVÁ, Eliška – 2009.....ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 8x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 4-5XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠP ROZVOJI !

50m voľný spôsob	priamo na čas	8.	33.17	8.0	50m	34.93	110.9%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	8.	1:11.87	9.0	50m	1:15.33	109.9%	8 feb 2020
200m voľný spôsob	priamo na čas	9.	2:40.43	8.7	50m	2:40.22	100.0%	7 feb 2020

100m prsia	priamo na čas	5.	1:36.21	4.0	50m	1:42.76	114.1%	9 feb 2020
50m motýlik	priamo na čas	6.	38.40	1.3	50m	39.45	105.5%	7 feb 2020
100m motýlik	priamo na čas	7.	1:31.31	0.0	50m	1:37.75	114.6%	8 feb 2020
200m polohové preteky	priamo na čas	6.	3:02.08	6.5	50m	3:06.43	104.8%	7 feb 2020
JAĎUĎOVÁ, Sophia – 2010...ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 8x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE4-5XTÝŽDENNE...PRACUJEŠ NA ŠPORT. ROZVOJI !								
50m voľný spôsob	priamo na čas	14.	33.70	11.2	50m	42.40	158.3%	26 apr 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas	15.	1:18.17	8.0	50m	1:39.24	161.2%	27 apr 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	15.	2:58.73	4.0	50m			
50m znak	priamo na čas	9.	41.42	7.3	50m			
100m znak	priamo na čas	14.	1:32.10	5.5	50m			
50m prsia	priamo na čas	5.	47.10	3.9	50m	54.64	134.6%	27 apr 2019
100m prsia	priamo na čas	13.	1:44.96	2.1	50m			
200m polohové preteky	priamo na čas	13.	3:17.99	5.8	50m			
LEGÁTHOVÁ, Linda – 2005.....ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 3x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5-6XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠP ROZVOJI !								
50m voľný spôsob	priamo na čas	14.	28.33	11.4	50m	28.20	99.1%	4 júl 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	17.	1:03.23	9.1	50m	1:02.98	99.2%	21 dec 2019
50m znak	priamo na čas	21.	34.71	5.7	50m	35.65	105.5%	21 dec 2019
50m motýlik	priamo na čas	20.	31.55	7.8	50m	30.84	95.5%	9 nov 2019
100m motýlik	priamo na čas	13.	1:12.42	5.3	50m	1:13.64	103.4%	4 júl 2020
200m polohové preteky	priamo na čas	22.	2:46.94	3.2	50m	2:48.21	101.5%	20 dec 2019
NAGYOVÁ, Sofia – 2010.....ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 6x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE4-5XTÝŽDENNE.../ PRACUJEŠ NA ŠP ROZVOJI !								
50m voľný spôsob	priamo na čas	15.	33.83	11.0	50m	33.47	97.9%	4 júl 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	13.	1:14.62	11.5	50m	1:16.12	104.1%	4 júl 2020
200m voľný spôsob	priamo na čas	10.	2:40.63	12.2	50m	3:01.73	128.0%	1 jún 2019
400m voľný spôsob	priamo na čas	5.	5:32.60	13.5	50m	6:10.69	124.2%	28 feb 2020
100m znak	priamo na čas	9.	1:26.40	10.4	50m	1:30.91	110.7%	7 feb 2020
100m prsia	priamo na čas	9.	1:40.45	5.7	50m	1:45.21	109.7%	9 feb 2020
50m motýlik	priamo na čas	10.	38.87	6.4	50m	38.44	97.8%	4 júl 2020
200m polohové preteky	priamo na čas	9.	3:06.77	10.2	50m	3:11.78	105.4%	7 feb 2020
OMEROVIČOVÁ, Selma – 2008...ZLEPŠILASI VÝKONNOSŤ 6x/7TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5-6XTÝŽDENNE.../PRACUJEŠ NA ŠP ROZVOJI !								
50m voľný spôsob	priamo na čas	7.	30.03	12.6	50m	30.05	100.1%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	priamo na čas	6.	1:05.59	12.3	50m	1:05.35	99.3%	21 dec 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	6.	2:22.49	13.0	50m	2:21.12	98.1%	7 feb 2020
400m voľný spôsob	priamo na čas	12.	5:10.63	9.8	50m	5:14.73	102.7%	12 okt 2019
50m znak	priamo na čas	5.	34.23	11.7	50m	34.33	100.6%	21 dec 2019
100m znak	priamo na čas	4.	1:12.15	13.2	50m	1:13.10	102.7%	7 feb 2020
50m prsia	priamo na čas	7.	40.08	7.7	50m	40.88	104.0%	8 mar 2020
100m prsia	priamo na čas	10.	1:28.20	7.6	50m	1:30.83	106.1%	31 aug 2019
200m polohové preteky	priamo na čas	4.	2:42.28	11.2	50m	2:39.99	97.2%	8 mar 2020
TVOJE VÝKON. CIELE SEZÓNY (tvoj tréning denník)- TOPFORMA PLAV. VÝKONNOSTI - má štyri ROVNOCENNÉ ČASTI :								
- snaž sa dosiahnuť „všestrannú plaveckú spôsobilosť“ (1. až 3.stupeň) nielen v obl'úbenom spôsobe, ale aj v ostatných plav. spôsoboch								
- dobrú „aeróbnu vytrvalosť“ v 400m -800m (1500) kraul (max. 1 stupeň pod úrovňou obl'úbeného plav. spôsobu)								
- dobrú „polohovku“ v 200m PP-400m PP (max. 1 stupeň pod úrovňou obl'úbeného spôsobu)								
- snaž sa dosiahnuť všestrannú úroveň všetkých komponentov tvojho talentu - ATLETICKOU SILOU OHYBNOSŤOU a TECHNIKOU A SILOU záberov, kopov, obrátok, odrazov (pozri test talentu)								
Máš ODVAHU SVEDOMTE TRÉNOVAŤ- PLNÍŤ program tréningu AZETY.... T1/ 6X TÝŽDENNE T2/ 4-5x týždenne T3/ 3x týždenne								
Máš ODVAHU ZVYŠOVAŤ SVOJE CIELE ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI / KARIÉRY ?								
1. stupeň klubová úroveň			5-8 bodov (Rudolphabelle)					
2. stupeň národná úroveň			9-12 bodov					
3. stupeň medzinárodná úroveň			13-16 bodov					

ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI NA KLUBOVKACH „CHALLENGE BLAVA vs ŽILINA“

	DAMI	ALEX	LUKY	NINA	ROMI
100 KRAUL	1.01,3	1.09,2	1.0 6,7	1.08,4	1.15,6
100 HS	1.06,8-D	1.22,8-P	1.20,4-P	1.18,9-D	1.29,6-P
200PP	2.26!!	2,47	2,45	2.58	2.46-K