













RAST TOPFORMY PLAVCA AZETY cORCAvid tes 50m bazén (50m) 4.júl 2020 Bratislava

(záver plaveckej sezóny 2019-2020)

POROVNAJ VÝKONNOSŤ nielen v obľúbenom plav. spôsobe, ako aj v ostatných plav. spôsoboch S TVOJOU tréningovou PRACOVITOSŤOU, ATLETICKOU SILOU, TECHNIKOU záberov a kopov, OHYBNOSŤOU (porovnaj s júnovým testom tvojho plav. talentu a s „DESATORO úspešného plavca“ **ZAPÍŠ CIELE** tvojej TOPFORMY sezóny 2020 DO TRÉN. DENNÍKA (Rudolphabelle DSV)

UMIESTNENIE **BODY (TVOJ CIEĽ)** ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

UMIESTNENIE	BODY (TVOJ CIEĽ)	ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI	OD POSLEDNÉHO OSOBAKU
FARKAŠ, Alexander Xavier – 2006 ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE./ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
100m voľný spôsob	35.	1:14.94	0.0 50m 1:12.73 94.2% 21 dec 2019
50m prsia	10.	37.45	3.2 50m 43.42 134.4% 14 okt 2018
100m prsia	12.	1:22.61	2.6 50m 1:25.06 106.0% 21 dec 2019
200m prsia	5.	2:55.27	4.5 50m 2:59.11 104.4% 8 feb 2020
200m polohové preteky	16.	2:49.92	0.0 50m 2:51.73 102.1% 20 dec 2019
FUSKA, Damián - 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
100m voľný spôsob	29.	1:10.13	0.0 50m 1:13.33 109.3% 2 jún 2019
100m znak	9.	1:12.24	4.4 50m 1:17.08 113.8% 9 nov 2019
200m znak	8.	2:41.66	1.8 50m 2:49.51 109.9% 22 jún 2019
200m prsia	10.	3:03.27	0.0 50m 3:11.58 109.3% 9 nov 2019
50m motýlik	DSQ	32.90	- 50m Štartuj sústredenejšie !!
100m motýlik	DSQ	1:19.48	- 50m
200m polohové preteky	14.	2:44.01	1.6 50m 2:46.47 103.0% 9 nov 2019
KUBICA, Martin – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
50m voľný spôsob	 2.	26.06	13.3 50m 26.34 102.2% 7 mar 2020
100m voľný spôsob	 2.	57.39	13.2 50m 57.08 98.9% 6 mar 2020
200m voľný spôsob	 2.	2:08.45	11.6 50m 2:08.97 100.8% 8 mar 2020
100m znak	4.	1:08.66	8.4 50m 1:10.25 104.7% 8 mar 2020
50m prsia	5.	35.06	8.4 50m 35.32 101.5% 8 feb 2020
100m prsia	7.	1:19.62	5.5 50m 1:18.80 98.0% 6 mar 2020
50m motýlik	 2.	28.63	11.2 50m 28.84 101.5% 6 mar 2020
200m polohové preteky	 2.	2:31.51	7.9 50m 2:28.47 96.0% 7 feb 2020
ORTH, Lukáš – 2005..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 2x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
50m voľný spôsob	63.	31.11	0.0 50m 31.46 102.3% 23 mar 2019
50m prsia	32.	39.78	0.0 50m 37.16 87.3% 8 mar 2020
100m prsia	19.	1:23.84	0.0 50m 1:23.68 99.6% 21 dec 2019
200m prsia	15.	3:12.82	0.0 50m 3:08.04 95.1% 9 nov 2019
200m polohové preteky	28.	2:50.27	0.0 50m 2:57.66 108.9% 9 nov 2019
VOJTKO, Dominik – 2010..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
50m voľný spôsob	 1.	34.16	9.3 50m 36.08 111.6% 9 feb 2020
50m znak	 1.	41.19	6.4 50m 42.07 104.3% 21 dec 2019
50m prsia	 1.	49.73	0.0 50m 49.78 100.2% 8 feb 2020
50m motýlik	 2.	42.00	0.0 50m 43.48 107.2% 7 feb 2020
VOJTKO, Milan – 2007..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI			
100m voľný spôsob	16.	1:04.56	6.8 50m 1:03.43 96.5% 21 dec 2019
200m voľný spôsob	22.	2:24.20	5.4 50m 2:20.28 94.6% 7 feb 2020
50m znak	 3.	32.44	9.7 50m 33.39 105.9% 21 dec 2019
100m znak	7.	1:10.53	9.1 50m 1:10.82 100.8% 8 mar 2020
200m znak	 2.	2:32.44	9.5 50m 2:34.55 102.8% 6 mar 2020
200m prsia	7.	2:56.04	7.1 50m 3:02.03 106.9% 8 feb 2020
100m motýlik	7.	1:09.82	6.8 50m 1:09.25 98.4% 9 nov 2019

BARILOVÁ, Tereza – 2009..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	18.	34.19	5.7	50m	36.07	111.3%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	20.	1:19.81	0.0	50m	1:20.52	101.8%	8 feb 2020
50m znak	10.	40.51	2.5	50m	40.92	102.0%	8 feb 2020
100m znak	9.	1:25.07	5.1	50m	1:28.48	108.2%	7 feb 2020
100m prsia	6.	1:40.71	0.0	50m	1:48.21	115.4%	9 feb 2020
CHARVÁTOVÁ, Magdaléna – 2006.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 2x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	33.	30.35	7.6	50m	30.93	103.9%	7 mar 2020
50m prsia	12.	37.39	9.1	50m	37.03	98.1%	8 mar 2020
100m prsia	7.	1:18.83	11.5	50m	1:23.70	112.7%	22 jún 2019
200m prsia	12.	2:58.84	7.8	50m	2:58.05	99.1%	7 mar 2020
HOFFMANNOVÁ, Romana – 2007.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 1x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	34.	34.29	0.0	50m	33.52	95.6%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	34.	1:16.52	0.0	50m	1:13.98	93.5%	8 feb 2020
50m znak	15.	40.29	0.0	50m	44.08	119.7%	4 máj 2018
50m prsia	8.	40.45	4.7	50m	39.97	97.6%	8 feb 2020
100m prsia	9.	1:28.74	3.8	50m	1:26.45	94.9%	9 feb 2020
200m prsia	6.	3:11.68	3.6	50m	3:07.44	95.6%	9 nov 2019
LEGÁTHOVÁ, Linda – 2005..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 2x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	7.	28.20	11.8	50m	28.54	102.4%	19 dec 2019
100m voľný spôsob	16.	1:04.58	7.5	50m	1:02.98	95.1%	21 dec 2019
50m prsia	22.	39.30	3.6	50m	38.40	95.5%	19 dec 2019
50m motýlik	16.	31.36	8.3	50m	30.84	96.7%	9 nov 2019
100m motýlik	18.	1:13.64	3.9	50m	1:14.26	101.7%	19 dec 2019
NAGYOVÁ, Nina – 2006..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 0x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	43.	31.79	4.0	50m	31.19	96.3%	7 mar 2020
200m voľný spôsob	28.	2:30.77	2.8	50m	2:28.58	97.1%	8 mar 2020
200m znak	15.	2:53.39	0.0	50m	2:50.60	96.8%	6 mar 2020
50m motýlik	36.	35.92	0.0	50m	33.54	87.2%	6 mar 2020
NAGYOVÁ, Sofia – 2010..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 6x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	12.	33.47	11.7	50m	35.88	114.9%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	9.	1:16.12	10.0	50m	1:19.58	109.3%	8 feb 2020
50m znak	16.	42.59	5.1	50m	43.57	104.7%	26 apr 2019
50m prsia	16.	48.60	1.3	50m	48.79	100.8%	8 feb 2020
50m motýlik	6.	38.44	7.2	50m	38.62	100.9%	7 feb 2020
100m motýlik	10.	1:33.00	2.4	50m	1:33.41	100.9%	8 feb 2020
OMEROVIČOVÁ, Selma – 2008.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSI 0x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE TÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI							
50m voľný spôsob	10.	30.53	11.4	50m	30.05	96.9%	9 feb 2020
100m voľný spôsob	7.	1:07.15	10.6	50m	1:05.35	94.7%	21 dec 2019
200m voľný spôsob	7.	2:26.19	11.1	50m	2:21.12	93.2%	7 feb 2020
100m znak	5.	1:16.05	9.3	50m	1:13.10	92.4%	7 feb 2020
50m motýlik	13.	35.42	4.6	50m	34.12	92.8%	6 mar 2020
200m polohové preteky	 2.	2:41.30	11.7	50m	2:39.99	98.4%	8 mar 2020

Záverečnú súťaž sezóny neabsolvovali :

Feriencik Jakub / T1

a celá skupina T2, okrem Terky, Sofinka, Dominik