


















RAST TOPFORMY PLAVCA AZETY.....FPD Slovenský pohár žiakov- BA/ LM 12.9.2020

POROVNAJ VÝKONNOSŤ v obľúbenom plav. spôsobe, ako aj ostatných plav. spôsoboch S TVOJOU PRACOVITOSŤOU, ATLETICKOU SILOU, OHYBNOSŤOU a TECHNIKOU záberov, kopov, obrátky (pozri septembrový test tvojho plav. talentu) a tiež „DESATORO úspešného plavca“

ZAPÍŠ SI CIELE svojej TOPFORMY na sezónu 2020/21 - DO TRÉN. DENNÍKA (Rudolphtabelle)

UMIESTNENIE BODY (TVOJ CIEĽ) ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

BRIEDA, Martin – 2011.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 3x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	8.	55.14	49	25m	56.29	104.2%	28 sep 2019
50m znak	priamo na čas	8.	1:00.37	49	25m	1:01.06	102.3%	16 feb 2019
50m prsia	priamo na čas	5.	1:04.32	60	25m			
JAKUBÍK, Juraj – 2011.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 3x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	5.	47.18	79	25m	52.84	125.4%	29 jún 2019
50m znak	priamo na čas	5.	55.79	63	25m	56.65	103.1%	29 jún 2019
50m prsia	priamo na čas	7.	1:06.56	54	25m			
MARCEK, Tomáš - 2011.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 3x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 3.	43.34	102	25m	50.51	135.8%	25 máj 2019
50m znak	priamo na čas	 3.	47.35	103	25m			
50m prsia	priamo na čas	 2.	59.34	77	25m	1:02.16	109.7%	28 sep 2019
TURINIČ, Oliver - 2010.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 3x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	43.07	104	25m	43.37	101.4%	30 nov 2019
50m znak	priamo na čas	 2.	47.40	103	25m	50.97	115.6%	30 nov 2019
50m prsia	priamo na čas	 2.	1:02.87	64	25m	1:03.24	101.2%	30 nov 2019
GERO, Filip – 2010.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 6x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	33.86	214	25m	36.99	119.3%	30 nov 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	1:15.52	210	25m	1:22.91	120.5%	30 nov 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	2:46.89	211	25m			
100m znak	priamo na čas	 2.	1:29.80	161	25m	1:33.57	108.6%	30 nov 2019
100m prsia	priamo na čas	 2.	1:43.65	154	25m	1:51.90	116.6%	30 nov 2019
100m motýlik	priamo na čas	 1.	1:29.52	154	25m			
JASNICKÝ, Jakub – 2010.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 3.	40.65	123	25m	41.31	103.3%	30 nov 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas	6.	1:35.38	104	25m	1:35.44	100.1%	30 nov 2019
100m znak	priamo na čas	6.	1:45.82	98	25m	1:39.87	89.1%	30 nov 2019
50m prsia	priamo na čas	 3.	54.84	97	25m	56.36	105.6%	25 máj 2019
100m prsia	priamo na čas	6.	2:02.49	93	25m			
100m motýlik	priamo na čas	6.	2:06.13	55	25m			
VALENT, Šimon – 2011.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 2.	40.07	129	25m			
100m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	1:34.53	107	25m			
50m znak	priamo na čas	 1.	46.19	111	25m			
100m znak	priamo na čas	 1.	1:43.61	104	25m			
50m prsia	priamo na čas	5.	57.34	85	25m			
VOJTKO, Dominik – 2010.....		ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x		TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
100m voľný spôsob	priamo na čas	4.	1:22.56	161	25m	1:21.05	96.4%	24 nov 2019
100m znak	priamo na čas	 3.	1:31.98	150	25m	1:29.53	94.7%	30 nov 2019
100m prsia	priamo na čas	 3.	1:47.39	138	25m	1:50.68	106.2%	24 nov 2019
100m motýlik	priamo na čas	5.	1:41.05	107	25m			
100m polohové preteky	priamo na čas	 1.	1:28.39	183	25m	1:34.54	114.4%	30 nov 2019
200m polohové preteky	priamo na čas	 2.	3:10.22	166	25m	3:27.21	108.9%	10 okt 2010

Ženy				Body	Predchádzajúci osobný rekord		
FERENČIKOVÁ, Radka – 2012.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x			TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 3.	46.32	121	25m		
50m znak	priamo na čas	 3.	54.66	103	25m		
50m prsia	priamo na čas	 3.	58.72	115	25m		
100m polohové preteky	priamo na čas	 2.	1:59.86	104	25m		
JAĎUĐOVÁ, Sophia – 2010.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 6x			TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	37.32	231	25m	40.64	118.6% 29 jún 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas	 3.	1:24.35	211	25m	1:28.17	109.3% 30 nov 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	 2.	2:58.14	238	25m		
100m znak	priamo na čas	 5.	1:38.18	176	25m	1:42.84	109.7% 16 nov 2019
50m prsia	priamo na čas	 1.	46.17	236	25m	50.41	119.2% 29 jún 2019
100m prsia	priamo na čas	 3.	1:43.37	219	25m	1:48.71	110.6% 30 nov 2019
NAGYOVÁ, Sofia – 2010.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 6x			TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
100m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	1:17.29	274	25m	1:19.73	106.4% 5 okt 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas	 1.	2:44.37	303	25m	2:47.51	103.9% 22 feb 2020
100m znak	priamo na čas	 1.	1:27.96	244	25m	1:30.21	105.2% 22 feb 2020
100m prsia	priamo na čas	 1.	1:41.70	230	25m	1:42.08	100.7% 24 nov 2019
100m motýlik	priamo na čas	 1.	1:28.26	236	25m		
200m polohové preteky	priamo na čas	 1.	3:07.64	273	25m	3:11.20	103.8% 22 feb 2020
ŠPAŇÁROVÁ, Lujza – 2012.....ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x			TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE a PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !				
50m voľný spôsob	priamo na čas	5.	51.87	86	25m		
50m znak	priamo na čas	4.	56.37	94	25m		
50m prsia	priamo na čas	4.	58.74	114	25m		
100m polohové preteky	priamo na čas	4.	2:07.79	86	25m		

TVOJ VÝKON. CIEĽ SEZÓNY – TOPFORMA PLAV. VÝKONNOSTI - má tri ROVNOCENNÉ ČASTI (Rudolphabelle) :

- snaž sa dosiahnuť „všestrannú plaveckú spôsobilosť“ (1. až 3.úroveň) nielen v obl'úbenom spôsobe, ale aj v ostatných plav. spôsoboch
- dobrú „aeróbnu vytrvalosť“ v 400m -800m (1500) kraul (max. 1 úroveň pod úrovňou obl'úbeného plav. spôsobu)
- dobrú „polohovku“ v 200m PP-400m PP (max. 1 úroveň pod úrovňou obl'úbeného spôsobu)

Máš ODVAHU SVEDOMTE TRÉNOVAŤ (T1 6X TÝŽDENNE T2 4-5x týždenne T3 3x týždenne,) PLNÍŤ náš program tréningu
Máš ODVAHU ZVYŠOVAŤ SVOJU ÚROVEŇ ŠPORTOVÉHO ROZVOJA ?

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