





RAST TOPFORMY PLAVCA AZETY..... majstrovstvá SR-B / Spišská n Ves 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 októbový test tvojho plav. talentu) ...s „DESATORO úspešného plavca“

Po M-SR /SnV - ZAPIŠ SI JASNÉ CIELE tvojej TOPFORMY sezóny 2019 ...DO TRÉN. DENNÍKA (Rudolphabellle, DSV 2019)

UMIESTNENIE BODY (TVOJ CIEĽ) ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

GLASA, Simon Titus - 2008..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 7x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 4XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob		DSQ	34.82	-	25m		
100m voľný spôsob		28.	1:14.25	221	25m	1:15.19	102.5% 30 nov 2019
200m voľný spôsob		27.	2:44.39	220	25m	2:55.33	113.8% 6 apr 2019
50m znak		Štafeta	41.12	157	25m	41.29	100.8% 30 nov 2019
100m znak		18.	1:25.85	184	25m	1:27.52	103.9% 30 nov 2019
200m znak		18.	3:01.10	198	25m	3:08.37	108.2% 11 máj 2019
100m prsia	xxxxx	27.	1:41.21	165	25m	1:39.65	96.9% 6 apr 2019
200m prsia		22.	3:34.29	176	25m	4:09.25	135.3% 10 feb 2018
100m polohové preteky		24.	1:26.14	198	25m	1:26.58	101.0% 30 nov 2019
200m polohové preteky		DSQ	3:10.68	-	25m		
HLOBIL, Michal - 2007..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 8x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob		36.	32.72	237	25m	32.87	100.9% 30 nov 2019
100m voľný spôsob		38.	1:11.29	250	25m	1:11.76	101.3% 30 nov 2019
200m voľný spôsob		27.	2:31.53	282	25m	2:35.47	105.3% 16 nov 2019
100m znak	xxxxx	23.	1:20.61	222	25m	1:18.57	95.0% 16 nov 2019
200m znak		18.	2:47.75	249	25m	2:52.85	106.2% 11 máj 2019
100m prsia		20.	1:30.55	231	25m	1:32.62	104.6% 30 nov 2019
100m motýlik	xxxxx	25.	1:30.36	150	25m	1:27.89	94.6% 23 nov 2019
100m polohové preteky		21.	1:20.37	244	25m	1:20.51	100.3% 23 nov 2019
200m polohové preteky		16.	2:54.87	246	25m	3:05.48	112.5% 7 dec 2018
50m voľný spôsob Lap		Štafeta	32.49	-	25m	33.02	103.3% 8 dec 2018
MOJŽIŠ, Jakub - 2008..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob		22.	33.13	228	25m	33.89	104.6% 30 nov 2019
100m voľný spôsob	xxxxx	21.	1:13.10	232	25m	1:12.92	99.5% 30 nov 2019
200m voľný spôsob		16.	2:36.92	253	25m	2:45.92	111.8% 6 apr 2019
100m znak	xxxxx	24.	1:27.51	174	25m	1:24.23	92.6% 30 nov 2019
100m prsia		DSQ	1:35.72	-	25m		
200m prsia		17.	3:28.36	191	25m	3:57.25	129.7% 12 nov 2017
100m motýlik		21.	1:34.34	132	25m	1:34.67	100.7% 28 sep 2019
100m polohové preteky	xxxxx	23.	1:25.67	201	25m	1:24.96	98.3% 23 nov 2019
200m polohové preteky		23.	3:05.69	205	25m	3:08.49	103.0% 19 okt 2019
50m prsia Lap		Štafeta	44.54	-	25m		
VOJTKO, Milan - 2007..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 7x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob		5.	28.57	356	25m	28.52	99.7% 30 nov 2019
100m voľný spôsob		6.	1:02.16	377	25m	1:02.14	99.9% 30 nov 2019
200m voľný spôsob		 3.	2:15.43	395	25m	2:17.23	102.7% 16 nov 2019
100m znak		 3.	1:09.54	347	25m	1:09.52	99.9% 19 okt 2019
200m znak		 3.	2:31.08	341	25m	2:32.75	102.2% 16 nov 2019
100m motýlik		 2.	1:07.80	356	25m	1:09.53	105.2% 23 nov 2019
200m motýlik		4.	2:37.52	324	25m	2:44.65	109.3% 8 dec 2018
100m polohové preteky	xxxxx	6.	1:12.55	332	25m	1:10.81	95.3% 23 nov 2019
200m polohové preteky		4.	2:33.66	363	25m	2:34.16	100.7% 24 nov 2019
400m polohové preteky		4.	5:26.32	375	25m	5:27.00	100.4% 19 okt 2019
50m motýlik Lap		Štafeta	31.52	-	25m	32.66	107.4% 7 dec 2018
BARILOVÁ, Tereza - 2009..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 5x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 4XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !							
50m voľný spôsob	xxxxx	31.	37.30	232	25m	36.53	95.9% 30 nov 2019

200m voľný spôsob		26.	2:58.60	236	25m	3:26.30	133.4%	6 apr 2019
50m znak		Štafeta	40.28	258	25m	42.23	109.9%	30 nov 2019
100m znak	xxxxx	15.	1:29.18	234	25m	1:27.05	95.3%	23 nov 2019
200m znak		17.	3:10.42	245	25m	3:27.82	119.1%	11 máj 2019
100m prsia	xxxxx	32.	1:47.10	197	25m	1:45.80	97.6%	30 nov 2019
100m polohové preteky		26.	1:31.89	232	25m	1:32.09	100.4%	28 sep 2019
200m polohové preteky		23.	3:16.32	239	25m	3:24.81	108.8%	19 okt 2019

FERENČIKOVÁ, Eliška – 2009..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 4x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 4XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob		14.	34.40	296	25m	35.49	106.4%	5 okt 2019
100m voľný spôsob		13.	1:14.23	310	25m	1:15.36	103.1%	24 nov 2019
200m voľný spôsob		DSQ	2:45.80	-	25m			
100m znak	xxxxx	24.	1:33.51	203	25m	1:31.88	96.5%	23 nov 2019
100m prsia	xxxxx	17.	1:40.57	238	25m	1:39.66	98.2%	5 okt 2019
100m polohové preteky		16.	1:29.15	254	25m	1:29.53	100.9%	5 okt 2019
200m polohové preteky		14.	3:08.16	271	25m	3:16.15	108.7%	19 okt 2019
50m prsia Lap		Štafeta	46.11	-	25m			

OMEROVIČOVÁ, Selma - 2008..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 7x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !

50m voľný spôsob		2.	30.17	439	25m	30.38	101.4%	5 okt 2019
100m voľný spôsob	xxxx	2.	1:05.06	460	25m	1:04.88	99.4%	24 nov 2019
200m voľný spôsob		2.	2:22.42	466	25m	2:23.72	101.8%	16 nov 2019
400m voľný spôsob		1.	5:01.79	465	25m	5:04.22	101.6%	23 nov 2019
100m znak	xxxxx	4.	1:13.38	421	25m	1:12.80	98.4%	23 nov 2019
200m znak		3.	2:36.42	442	25m	2:40.84	105.7%	16 nov 2019
100m prsia	xxxxx	10.	1:30.04	332	25m	1:25.94	91.1%	30 nov 2019
200m prsia		3.	3:03.06	397	25m	3:04.37	101.4%	16 nov 2019
100m polohové preteky		2.	1:13.72	450	25m	1:16.60	108.0%	16 nov 2019
200m polohové preteky		1.	2:36.34	473	25m	2:37.19	101.1%	24 nov 2019
50m voľný spôsob Lap		Štafeta	29.60	-	25m			

PAŠKOVÁ, Barbora – 200..... ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI 7x/ TRÉNUJEŠ PRAVIDELNE 5XTÝŽDENNE...../ PRACUJEŠ NA SVOJOM ŠPORT. ROZVOJI !9

50m voľný spôsob		25.	35.98	258	25m	36.67	103.9%	30 nov 2019
100m voľný spôsob		25.	1:19.09	256	25m	1:19.97	102.2%	19 okt 2019
200m voľný spôsob		15.	2:49.88	274	25m	3:47.74	179.7%	10 feb 2018
100m znak	xxxxx	25.	1:33.54	203	25m	1:30.88	94.4%	30 nov 2019
100m prsia		23.	1:43.40	219	25m	1:43.43	100.1%	30 nov 2019
200m prsia		20.	3:40.73	226	25m	3:45.09	104.0%	19 okt 2019
100m motýlik	Xxxxx	12.	1:39.47	165	25m	1:36.36	93.8%	10 mar 2019
100m polohové preteky		21.	1:30.34	244	25m	1:31.92	103.5%	30 nov 2019
200m polohové preteky		24.	3:16.39	238	25m	3:20.54	104.3%	19 okt 2019

muži	4 x 50m polohové preteky	ŠTAFETY	9.	2:29.67	220	25m	Glasa S., Mojzis J., Vojtko M., Hlobil M.
ženy	4 x 50m polohové preteky		9.	2:36.88	277	25m	Barilova T., Ferencikova E., Paskova B., Omerovicova S.
mix	4 x 50m polohové preteky		8.	2:23.68	-	25m	Hlobil M., Ferencikova E., Vojtko M., Omerovicova S.
	50m motýlik Lap	Štafeta		40.89	-	25m	Barbora Pašková

TVOJ VÝKON. CIEĽ. SEZÓNY je - TOPFORMA PLAV. VÝKONNOSTI ...- má tri ROVNOENNÉ ČASTI: (Rudolphabellle, DSV 2019)

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

MÁŠ ODVAHU PLNÍŤ PROGRAM NÁROČNEJ PLAV TECHNIKY A TEMPÁ TRÉNINGOVÝCH SÉRIÍ ?

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