RAST TOPFORMY plavca pkAzeta ..... Majstrovstvá SR juniorov Poprad jún 2022

VRCHOL PLAVECKEJ SEZÓNY 2021/2022

	UMIESTNENIE	TVOJ CIEĽ	RUDOLPH-BODY	ZLEPŠENIE	VÝKONNOSTI	OD POSLEDNÉHO	OSOBÁKU		
FRANEK, Adam - 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 6x			NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 3x						
100m znak	rozplavby	8.	1:07.65	7.2	50m	1:11.05	110.3%	27 máj 2022
200m znak	rozplavby	8.	2:26.85	7.3	50m	2:28.41	102.1%	7 máj 2022
50m prsia	rozplavby	28.	36.56	3.1	50m	37.79	106.8%	25 sep 2021
200m prsia	rozplavby	9.	2:47.58	6.4	50m	2:52.59	106.1%	8 máj 2022
200m polohové preteky	rozplavby	11.	2:29.49	6.3	50m	2:31.79	103.1%	27 máj 2022
400m polohové preteky	priamo na čas	7.	5:16.19	7.5	50m	5:21.81	103.6%	28 máj 2022
KUBICA, Martin - 2006.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 1x			MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 9x					
50m voľný spôsob	rozplavby	1.	24.54	14.5	50m	24.41	98.9%	30 apr 2022
50m voľný spôsob	finále	11.	24.58	14.4	50m			
100m voľný spôsob	rozplavby	1.	53.02	15.8	50m	52.39	97.6%	1 máj 2022
100m voľný spôsob	finále	6.	53.38	15.3	50m			
200m voľný spôsob	finále	2.	1:57.29	14.8	50m	1:57.05	99.6%	21 máj 2022
200m voľný spôsob	rozplavby	1.	1:58.73	13.9	50m			
400m voľný spôsob	priamo na čas	2.	4:16.48	12.9	50m	4:17.86	101.1%	30 apr 2022
50m motýlik	finále	10.	26.07	14.7	50m	26.01	99.5%	21 máj 2022
50m motýlik	rozplavby	1.	26.52	13.5	50m			
100m motýlik	rozplavby	4.	59.84	11.9	50m	59.70	99.5%	29 apr 2022
POLÁK, Adam - 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 1x			NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 4x					
50m prsia	rozplavby	25.	35.59	5.2	50m	35.13	97.4%	27 máj 2022
100m prsia	rozplavby	16.	1:16.43	7.1	50m	1:15.60	97.8%	5 mar 2022
200m prsia	rozplavby	5.	2:41.60	9.2	50m	2:39.48	97.4%	30 apr 2022
200m polohové preteky	rozplavby	8.	2:25.11	8.6	50m	2:22.77	96.8%	29 apr 2022
400m polohové preteky	priamo na čas	5.	5:05.95	10.0	50m	5:12.08	104.0%	28 máj 2022
VOJTKO, Milan - 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 4x			MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 7x					
50m znak	rozplavby	2.	28.99	13.1	50m	29.22	101.6%	30 apr 2022
100m znak	finále	5.	1:01.94	13.8	50m	1:02.42	101.6%	29 apr 2022
100m znak	rozplavby	2.	1:03.03	12.5	50m			
200m znak	finále	3.	2:13.61	14.3	50m	2:16.66	104.6%	29 máj 2022
200m znak	rozplavby	2.	2:14.69	13.7	50m			
100m motýlik	rozplavby	14.	1:03.12	8.9	50m	1:01.14	93.8%	22 máj 2022
200m polohové preteky	rozplavby	2.	2:14.67	14.1	50m	2:15.27	100.9%	27 máj 2022
200m polohové preteky	finále	5.	2:16.56	13.1	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas	2.	4:52.47	13.3	50m	4:50.87	98.9%	28 máj 2022
HORÍNKOVÁ, Emma - 2008.....ZLEPŠILA SI VÝKONNOSŤ 0x			NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 1x					
50m znak	rozplavby	20.	35.50	4.9	50m	35.41	99.5%	28 máj 2022
100m znak	rozplavby	14.	1:17.21	3.7	50m	1:15.45	95.5%	29 apr 2022
200m znak	rozplavby	10.	2:39.16	7.3	50m	2:37.63	98.1%	29 máj 2022
200m polohové preteky	rozplavby	27.	2:52.78	1.8	50m	2:50.83	97.8%	27 máj 2022

ZAPISUJ PLNENIE VÝKONNOSTNÝCH CIEĽOV :

Snaž sa dosiahnuť proporcionálnosť v plnení VÝKON. CIEĽOV SEZÓNY– tzv. TOPFORMU PLAV.VÝKONNOSTI a „bojuj" o štyri ROVNOCENNÉ ČASTI KOMPONENTOV TVOJHO TALENTU (zakreslí do Rudolftabulky tvojho veku a prilep do tréningového denníka):

*- snaž sa dosiahnuť **„všestrannú plaveckú spôsobilosť"** (1. až 3. stupeň) nielen v obľúbenom spôsobe, ale aj v ostatných plav. spôsoboch*

*- dobrú **„aeróbnu vytrvalosť"** v 400m -800m (1500) kraul (max. 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného plav. spôsob - Rudolphtabellle)*

*- dobrú **„polohovku"** v 200m PP a od veku 13rokov aj 400m PP (max. 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného spôsobu)*

- ***dobrú úroveň všetkých komponentov tvojho talentu*** (pozri testy talentu) - ATLETICKÚ SILU, OHYBNOSŤ a TECHNIKU - SILU záberov, kopov, obrátok, odrazov

Snaž sa nájsť svoj „fenomén horolezca":

- ODVAHU SVEDOMITE TRÉNOVAŤ- program pkAZETY: T1 6-8x týž T1B 5-6xtýž T2 4-5xtýž T3 3xtýž (+3x swimgym)

- ODVAHU ZVYŠOVAŤ CIEE TVOJEJ ŠPORTOVEJ KARIÉRY:

(napr. v zime– na 25m 10 RB / v lete- na 50m potvrď túto úroveň)

3. stupeň	*medzinárodná úroveň*	*13-16 rudolph bodov (RB)*
2 .stupeň	*národná úroveň*	*9-12 rudolph bodov (RB)*
1. stupeň	*klubová úroveň*	*5-8 rudolph bodov (RB)*