RAST TOPFORMY plavca pkAzeta ..... Slovenský pohár– ŠAMORÍN október 2021

TOPFORMU *tvojho obľúbeného plav. spôsobu a ostatných spôsobov porovnaj* S PRACOVITOSŤOU V BAZÉNE, ATLETICKOU SILOU, OHYBNOSŤOU, TECHNIKOU a SILOU ZÁBEROV a KOPOV, štartmi, obrátkami odrazmi (pozri tvoje výsledky testu talentu)

.	UMIESTNENIE	TVOJ CIEĽ	RUDOLPH-BODY		ZLEPŠENIE	VÝKONNOSTI	OD POSLEDNÉHO OSOBÁKU
FERENČÍK, Jakub - 2006.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 5x A NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL na 200K							
50m voľný spôsob	24.	**26.94**	419	25m	*28.86*	*114.8%*	*1 dec 2019*
100m voľný spôsob	20.	**58.46**	454	25m	*1:01.88*	*112.0%*	*30 nov 2019*
200m voľný spôsob **10 bodov**	11.	**2:07.14**	477	25m	*2:16.07*	*114.5%*	*30 nov 2019*
100m prsia	11.	**1:18.34**	352	25m	*1:21.10*	*107.2%*	*30 nov 2019*
200m polohové preteky **6 bodov**	17.	**2:31.12**	381	25m	*2:34.04*	*103.9%*	*29 nov 2019*
FRANEK, Adam – 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 8x A NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL aj na 400PP							
100m voľný spôsob	17.	**1:02.55**	370	25m	*1:03.08*	*101.7%*	*16 feb 2021*
50m znak	7.	**32.25**	327	25m	*35.87*	*123.7%*	*19 okt 2019*
100m znak	6.	**1:06.97**	375	25m	*1:14.18*	*122.7%*	*22 dec 2019*
200m znak **10 bodov**	4.	**2:25.71**	380	25m	*2:29.57*	*105.4%*	*18 feb 2021*
50m prsia	10.	**36.51**	330	25m	*38.53*	*111.4%*	*20 okt 2019*
100m prsia	5.	**1:21.71**	310	25m	*1:23.21*	*103.7%*	*24 nov 2019*
100m motýlik	8.	**1:11.23**	301	25m	*1:13.24*	*105.7%*	*17 feb 2021*
400m PP **10 bodov**	5.	**5:15.12**	413	25m	*5:30.94*	*110.3%*	*17 feb 2021*
ORTH, Lukáš - 2005.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 3x A KLUBOVÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL 1x							
50m voľný spôsob **5 bodov**	31.	**28.13**	368	25m	*28.84*	*105.1%*	*21 feb 2021*
100m prsia	14.	**1:19.94**	331	25m	*1:19.81*	*99.7%*	*21 feb 2021*
50m motýlik	25.	**33.19**	281	25m	*34.04*	*105.2%*	*19 feb 2021*
100m motýlik	23.	**1:16.13**	247	25m	*1:22.90*	*118.6%*	*20 feb 2021*
POLÁK, Adam - 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 7x A MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL aj na 400PP							
100m voľný spôsob	22.	**1:03.30**	357	25m	*1:09.55*	*120.7%*	*16 nov 2019*
400m voľný spôsob	6.	**4:46.37**	407	25m	*4:40.60*	*96.0%*	*16 feb 2021*
200m znak	7.	**2:31.41**	339	25m	*2:49.11*	*124.7%*	*23 sep 2018*
100m prsia	2.	**1:14.79**	405	25m	*1:17.54*	*107.5%*	*18 feb 2021*
200m prsia **13 bodov**	2.	**2:36.97**	448	25m	*2:41.90*	*106.4%*	*16 feb 2021*
200m motýlik	2.	**2:26.08**	406	25m	*2:33.85*	*110.9%*	*17 feb 2021*
200m polohové preteky	3.	**2:24.22**	439	25m	*2:30.11*	*108.3%*	*17 feb 2021*
400m PP **13 bodov**	2.	**5:01.08**	474	25m	*5:07.90*	*104.6%*	*17 feb 2021*
VOJTKO, Milan - 2007.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 9x A MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL aj na 200PP							
50m voľný spôsob	5.	**26.35**	447	25m	*26.81*	*103.5%*	*10 apr 2021*
100m voľný spôsob	4.	**56.79**	495	25m	*57.99*	*104.3%*	*10 apr 2021*
200m voľný spôsob	2.	**2:03.75**	517	25m	*2:07.36*	*105.9%*	*11 apr 2021*
400m voľný spôsob	1.	**4:24.04**	519	25m	*4:29.27*	*104.0%*	*9 apr 2021*
100m znak	1.	**1:02.55**	461	25m	*1:03.24*	*102.2%*	*11 apr 2021*
200m znak **15 bodov**	1.	**2:13.49**	495	25m	*2:16.44*	*104.5%*	*10 apr 2021*
50m prsia	2.	**33.71**	420	25m	*33.54*	*99.0%*	*9 apr 2021*
200m PP **16 bodov**	1.	**2:16.88**	513	25m	*2:19.15*	*103.3%*	*9 apr 2021*
400m polohové preteky	1.	**4:54.61**	506	25m	*5:14.84*	*114.2%*	*19 dec 2020*
BARILOVÁ, Tereza 2009.....ZLEPŠILA SI VÝKONNOSŤ 7x						**NA NÁRODNEJ ÚROVNI**	
50m voľný spôsob	22.	**31.69**	378	25m	*32.86*	*107.5%*	*10 apr 2021*
100m voľný spôsob **9 bodov**	18.	**1:08.22**	399	25m	*1:13.98*	*117.6%*	*10 apr 2021*
50m znak	5.	**33.95**	428	25m	*37.00*	*118.8%*	*10 apr 2021*
100m znak	7.	**1:14.13**	405	25m	*1:19.66*	*115.5%*	*11 apr 2021*
200m znak **11 bodov**	6.	**2:39.24**	416	25m	*2:53.86*	*119.2%*	*10 apr 2021*
50m prsia	DSQ	**42.28**	-	25m			
100m prsia	15.	**1:32.36**	307	25m	*1:36.08*	*108.2%*	*10 apr 2021*

200m prsia	11.	**3:10.31**	353	25m	*3:26.22*		*117.4%*	*10 apr 2021*
FERENČÍKOVÁ, Eliška - 2009.....ZLEPŠILA SI VÝKONNOSŤ 7x A NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHLA								
50m voľný spôsob	10.	**30.17**	439	25m	*34.40*		*130.0%*	*8 dec 2019*
100m voľný spôsob **12 bodov**	10.	**1:05.87**	443	25m	*1:14.23*		*127.0%*	*7 dec 2019*
400m voľný spôsob	13.	**5:19.57**	392	25m	*6:42.40*		*158.6%*	*24 nov 2018*
50m prsia	9.	**40.87**	341	25m	*53.51*		*171.4%*	*6 okt 2018*
100m prsia	7.	**1:25.06**	394	25m	*1:39.66*		*137.3%*	*5 okt 2019*
200m prsia **10 bodov**	8.	**3:04.45**	388	25m	*3:40.83*		*143.3%*	*19 okt 2019*
50m motýlik	5.	**34.44**	354	25m	*40.58*		*138.8%*	*23 nov 2019*
200m polohové preteky	DSQ	**2:45.60**	-	25m				
400m polohové preteky	DSQ	**5:57.32**	-	5m				
FUSKOVÁ, Viktória - 2009.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 8x A MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL na 200K.								
50m voľný spôsob	18.	**31.37**	390	25m	*32.17*		*105.2%*	*21 feb 2021*
100m voľný spôsob	15.	**1:07.09**	420	25m	*1:11.83*		*114.6%*	*19 feb 2021*
200m voľný spôsob **13 bodov**	7.	**2:22.72**	463	25m	*2:41.07*		*127.4%*	*20 feb 2021*
400m voľný spôsob	6.	**5:03.98**	455	25m	*5:49.31*		*132.0%*	*19 feb 2021*
50m prsia	11.	**41.38**	328	25m	*43.91*		*112.6%*	*20 feb 2021*
100m prsia	13.	**1:31.10**	320	25m	*1:36.74*		*112.8%*	*21 feb 2021*
200m prsia	10.	**3:07.90**	367	25m	*3:20.96*		*114.4%*	*19 feb 2021*
200m PP **10 bodov**	9.	**2:45.68**	397	25m	*3:03.81*		*123.1%*	*20 feb 2021*
HORÍNKOVÁ, Emma - 2008.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 6x A KLUBOVÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL na 200K aj 200PP,								
50m voľný spôsob	27.	**32.66**	346	25m	*34.49*		*111.5%*	*21 feb 2021*
100m voľný spôsob	21.	**1:09.08**	384	25m	*1:14.71*		*117.0%*	*19 feb 2021*
200m voľný spôsob 7 **bodov**	14.	**2:27.63**	418	25m	*2:46.00*		*126.4%*	*20 feb 2021*
400m voľný spôsob	9.	**5:12.86**	417	25m	*5:50.66*		*125.6%*	*19 feb 2021*
50m znak	8.	**35.50**	375	25m	*37.47*		*111.4%*	*21 feb 2021*
100m znak	6.	**1:13.54**	415	25m	*1:21.07*		*121.5%*	*20 feb 2021*
200m znak	DSQ	**2:40.59**	-	25m				
200m prsia	14.	**3:25.36**	281	25m	*3:24.97*		*99.6%*	*19 feb 2021*
200m PP 4 **body**	12.	**2:53.56**	346	25m				
KANTOROVÁ, Margaréta - 2009.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 6x A NÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL aj na 400PP.								
100m voľný spôsob	26.	**1:10.65**	359	25m	*1:08.75*		*94.7%*	*10 apr 2021*
400m voľný spôsob **9 bodov**	10.	**5:13.48**	415	25m	*5:07.79*		*96.4%*	*9 apr 2021*
50m prsia	8.	**40.76**	344	25m	*42.80*		*110.3%*	*9 apr 2021*
100m prsia	6.	**1:24.31**	404	25m	*1:30.70*		*115.7%*	*18 feb 2021*
200m prsia	6.	**2:59.44**	421	25m	*3:09.64*		*111.7%*	*10 apr 2021*
50m motýlik	10.	**35.34**	328	25m	*39.43*		*124.5%*	*17 nov 2019*
200m polohové preteky	8.	**2:44.10**	409	25m	*2:45.37*		*101.6%*	*9 apr 2021*
400m PP **11 bodov**	4.	**5:46.16**	418	25m	*5:59.41*		*107.8%*	*17 feb 2021*
LEGÁTHOVÁ, Linda - 2005.....ZLEPŠIL SI VÝKONNOSŤ 7x A MEDZINÁRODNÚ ÚROVEŇ SI DOSIAHOL na 50K.								
50m voľný spôsob **13 bodov**	5.	**27.45**	582	25m	*28.18*		*105.4%*	*22 nov 2019*
100m voľný spôsob	8.	**1:00.84**	563	25m	*1:03.02*		*107.3%*	*23 nov 2019*
100m znak	9.	**1:12.30**	437	25m	*1:17.40*		*114.6%*	*16 nov 2019*
50m prsia **11 bodv**	4.	**35.03**	541	25m	*37.37*		*113.8%*	*24 nov 2019*
100m prsia	5.	**1:19.55**	481	25m	*1:22.83*		*108.4%*	*22 nov 2019*
50m motýlik	8.	**30.74**	498	25m	*31.59*		*105.6%*	*22 nov 2019*
100m motýlik	5.	**1:10.13**	472	25m	*1:12.57*		*107.1%*	*24 nov 2019*

TVOJE VÝKON. CIELE SEZÓNY v trén. denníku- TOPFORMY PLAV.VÝKONNOSTI a KOMP.TALENTU majú ROVNOCENNÉ ČASTI:

- 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-400m PP (max. 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného spôsobu)

*- snaž sa **dosiahnuť dobrú úroveň všetkých komponentov tvojho talentu** -* ATLETICKÚ SILU OHYBNOSŤ a TECHNIKU A SILU záberov, kopov, obrátok, odrazov (pozri test talentu)

- *ODVAHU SVEDOMITE TRÉNOVAŤ- program AZETY : T1 6X týždenne T1B 5xtýž T2 4-5xtýž T3 3xtýž (+2-3x swimgym)*
- *ODVAHU ZVYŠOVAŤ SVOJE CIELE ŠPORTOVEJ KARIÉRY: 3. stupeň medzinárodná úroveň 13-16 rudolph bodov*

(v decembri horná a júli – dolná hranica bodov) *2 .stupeň národná úroveň 9-12 rudolph bodov*

1. stupeň klubová úroveň 5-8 rudolph bodov