

# RAST VÝKONNOSTI PLAVCA – AZETY... KOŠICE Majstrovstvá- SR / jún 2019

UMIESTNENIE      ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI      OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

**POROVNAJ AJ DNEŠNÚ VÝKONNOSŤ majstrovstiev- SR S TVOJOU PRACOVITOSŤOU, ATLETICKOU SILOU, TECHNIKOU, OHYBNOSŤOU .... a s všestrannou plaveckou spôsobilosťou(úroveň 3-4 spôsobov) ZAPÍŠ SI JASNÉ CIELE DO TVOJHO DENNÍKA – „DESATORO“ !**

FARKAŠ, Alexander Xavier – 2006.....		TRÉNUJEŠ	PRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 5X				
100m voľný spôsob	priamo na čas		46.	1:13.73	0.0	50m	1:13.44	99.2%	13 okt 2018
200m voľný spôsob	priamo na čas		36.	2:35.11	0.0	50m	2:39.38	105.6%	14 okt 2018
100m znak	priamo na čas		26.	1:26.86	0.0	50m	1:28.22	103.2%	13 okt 2018
200m znak	priamo na čas		30.	3:05.47	0.0	50m	3:05.49	100.0%	14 okt 2018
100m prsia	priamo na čas		25.	1:30.24	0.0	50m	1:35.55	112.1%	13 okt 2018
200m prsia	priamo na čas		22.	3:14.76	0.0	50m	3:20.88	106.4%	14 okt 2018
100m prsia Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	1:28.77	-		50m	1:41.43	130.6%	23 jún 2017
FUSKA, Damián – 2006.....		TRÉNUJEŠ	PRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 7X				
50m voľný spôsob	priamo na čas		34.	31.18	3.0	50m	34.48	122.3%	14 okt 2018
100m voľný spôsob	priamo na čas		47.	1:14.34	0.0	50m	1:13.33	97.3%	2 jún 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas		37.	2:35.28	0.0	50m	2:39.14	105.0%	1 jún 2019
100m znak	priamo na čas		22.	1:22.28	0.0	50m	1:20.34	95.3%	1 jún 2019
200m znak	priamo na čas		17.	2:49.51	1.2	50m	3:06.36	120.9%	14 okt 2018
100m prsia	priamo na čas		33.	1:34.78	0.0	50m	1:36.96	104.7%	22 dec 2018
200m prsia	priamo na čas		29.	3:21.52	0.0	50m	3:31.20	109.8%	1 jún 2019
100m motýlik	priamo na čas		26.	1:26.29	0.0	50m	1:34.07	118.8%	13 okt 2018
200m polohové preteky	priamo na čas		28.	2:56.74	0.0	50m	2:57.11	100.4%	2 jún 2019
KUBICA, Martin – 2006.....		TRÉNUJEŠ	PRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 5X				
50m voľný spôsob	priamo na čas		6.	28.41	10.3	50m	28.65	101.7%	27 apr 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas		5.	1:01.24	11.1	50m	1:01.16	99.7%	28 apr 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas		4.	2:16.52	9.8	50m	2:17.47	101.4%	26 apr 2019
100m znak	priamo na čas		11.	1:16.51	3.1	50m	1:14.02	93.6%	1 jún 2019
200m znak	priamo na čas		6.	2:40.63	5.6	50m	2:43.49	103.6%	16 jún 2018
100m prsia	priamo na čas		16.	1:26.63	2.1	50m	1:31.86	112.4%	1 sep 2018
200m polohové preteky	priamo na čas		6.	2:36.27	8.0	50m	2:38.91	103.4%	2 jún 2019
ORTH, Lukáš – 2005.....		TRÉNUJEŠ	PRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 3X				
50m voľný spôsob	priamo na čas		46.	31.46	0.0	50m	31.46	100.0%	23 mar 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas		46.	1:11.27	0.0	50m	1:10.67	98.3%	2 jún 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas		41.	2:37.04	0.0	50m	2:35.50	98.0%	1 jún 2019
100m znak	priamo na čas		23.	1:21.37	0.0	50m	1:23.96	106.5%	1 jún 2019
100m znak	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	1:21.72	0.0	50m				
100m prsia	priamo na čas	DSQ	1:29.81	-	50m				
200m prsia	priamo na čas		17.	3:09.88	0.0	50m	3:15.30	105.8%	1 jún 2019
CHARVÁTOVÁ, Magdaléna – 2006.....		TRÉNUJEŠ	PRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 5X				
50m voľný spôsob	priamo na čas		31.	31.64	5.8	50m	32.39	104.8%	31 máj 2019
100m voľný spôsob	priamo na čas		28.	1:10.07	4.5	50m	1:11.51	104.2%	2 jún 2019
200m voľný spôsob	priamo na čas		30.	2:37.98	1.2	50m	2:49.94	115.7%	14 okt 2018
100m znak	priamo na čas		22.	1:22.80	0.0	50m	1:21.20	96.2%	1 jún 2019
200m znak	priamo na čas		26.	3:01.15	0.0	50m	2:57.14	95.6%	31 máj 2019
100m prsia	priamo na čas		6.	1:23.70	8.5	50m	1:24.01	100.7%	31 máj 2019
200m prsia	priamo na čas		7.	3:04.21	6.8	50m	3:02.67	98.3%	1 jún 2019
200m polohové preteky	priamo na čas		22.	2:54.75	2.9	50m	2:58.10	103.9%	2 jún 2019
HOFFMANNOVÁ, Romana – 2007.....		TRÉNUJEŠ	NEPRAVIDELNE 5X TÝŽDENNE /		ZLEPŠENIE 5X				
50m voľný spôsob	priamo na čas		45.	35.66	0.0	50m	36.04	102.1%	14 okt 2018
100m voľný spôsob	priamo na čas		43.	1:18.62	0.0	50m	1:19.82	103.1%	13 okt 2018
200m voľný spôsob	priamo na čas		39.	2:49.72	0.0	50m	2:59.78	112.2%	14 okt 2018

100m znak	priamo na čas	34.	1:30.10	0.0	50m	1:35.72	112.9%	15 jún 2018
100m prsia	priamo na čas	13.	1:31.38	4.9	50m	1:31.90	101.1%	28 apr 2019
200m prsia	priamo na čas	14.	3:18.01	4.2	50m	3:16.87	98.9%	27 apr 2019
muži 4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	DSQ	5:18.63	-	50m	Orth L., Farkas A., Fuska D., Kubica M.		
mix 4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	11.	5:19.96	-	50m	Hoffmannova R., Charvatova M., Fuska D., Kubica M.		

1. stupeň klubová úroveň 5-8 bodov

2 .stupeň národná úroveň 9-12 bodov

3. stupeň medzinárodná úroveň 13-16 bodov

+ akú máš TOPFORMU: .... všestrannú plaveckú spôsobilosť - úroveň v 3-4spôsoboch a aeróbna vytrvalosť - 400-800K, 200-400PP