

NYMBURK  
31.08.18

25m

starší junioři

BOROVANSKÝ	Robert	2001
ČEJKA	Jan	2001
PROCHÁZKA	Roman	2001
MAŤÁTKO	Vojtěch	2001
OUŘEDNÍK	Pavel	2001
SAZOVSKÝ	Jan	2001
LUĐVÍK	David	2002
LUNAK	Sebastian	2002
NETRH	Vojtěch	2002
JANEČEK	Vojtěch	2001
KRPÁLEK	Libor	2002
SONNENBERG	Filip	2002
ČIHÁK	Martin	2002
HANÁK	Lukáš	2002
SOUČEK	Marek	2002

HLOBEŇ (28.8.)	Adam	2001
ŠTEMBERK (5.9.)	Jakub	2001
TOMANDL (30.8.)	David	2001
ČIHÁK (oprava 5.9.)	Martin	2002

starší juniorky

TONDROVÁ	Veronika	2002
PLESKOTOVÁ	Julie	2002
ZUBALÍKOVÁ	Lucie	2002
VÁLKOVÁ	Viola	2003
VOLOVECKÁ	Zuzana	2002
MATOŠKOVÁ	Bára	2003
ŠTĚPÁNKOVÁ	Lýdie	2003

JANÝROVÁ 31.8.	Lucie	2003
ANDRLOVÁ 5.9.	Anna	2003
LAŇKOVÁ	Kateřina	2003

hodnocení 3000m starší junioři

25m gold 33:59 a lépe silver 34:00 - 35:29

hodnocení 3000m:starší juniorky

25m gold 36:59 a lépe silver 37:00 - 38:29

hodnocení 3000m starší junioři

50m gold 35:29 a lépe silver 35:30 - 36:59

hodnocení 3000m:starší juniorky

50m gold 38:29 a lépe silver 38:30 - 39:59

pozn:

stroke frequency (plavecká frekvence: měřeny 3 plavecké cykly v průběhu měřeného testu; měřeno na stopkách - funkce STROKE)

hodnocení škály při vytrvalostním režimu vysoké intenzity:	
28 a méně	ukazuje spíše na příliš splývavé tempo
28 - 30	ideální
31 - 33	mírně zvýšená - velmi dobrá
34 - 37	zvýšená - méně vhodná
38 a více	vysoká - nevhodná

kontrolní test reprezentantů: 3000m VZ

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time	km do VT
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m	srpen 2018
33,4	11:25,0	34,0	23:01,0	32,3	34:41,0	1:09,4	silver 115
27,0	11:20,0	27,0	23:05,0	29,3	34:42,0	1:09,4	silver 51
30,4	11:27,0	27,6	23:13,0	32,5	34:56,0	1:09,9	silver 65
37,0	12:00,0	36,4	24:00,0	38,0	36:07,0	1:12,2	bronze 92
29,0	13:08,0	28,4	26:30,0	30,0	39:50,0	1:19,7	bronze 35
32,0	11:54,0	32,9	24:03,0	33,2	36:07,0	1:12,2	bronze 43
34,2	12:13,0	35,7	24:36,6	36,6	36:51,1	1:13,7	bronze 53
34,5	12:02,0	38,4	23:57,9	29,8	36:15,8	1:12,5	bronze 0 !!!
27,0	12:12,7	29,7	24:36,1	29,7	36:52,6	1:13,8	bronze 63
32,4	13:08,0	33,2	26:30,0	32,0	39:50,0	1:19,7	green 41
26,3	13:09,4	28,5	26:18,0	28,2	39:57,5	1:19,9	green 65
28,8	12:34,1	28,9	25:08,0	29,7	37:35,7	1:15,2	green 35
29,0	13:15,6	29,2	26:23,2	29,2	40:04,5	1:20,2	red 71
N	N	N	N	N	N	N	x 53
N	N	N	N	N	N	N	x 45

x	11:24,0	x	22:41,0	x	33:48,0	1:07,6	gold (25) ?
x	11:00,9	x	22:12,8	x	33:58,0	1:07,9	gold (25) ?
34,0	11:54,2	33,3	23:52,4	33,2	35:50,9	1:11,7	bronze (25) 134
29,7	12:31,9	28,5	25:21,6	29,1	38:12,5	1:16,4	green (25) 71

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time	km do VT
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m	srpen 2018
33,4	12:11,3	32,4	24:35,6	31,5	36:56,4	1:13,9	gold 115
32,9	12:25,3	33,4	24:50,4	33,2	37:11,0	1:14,4	silver 120
31,2	12:18,9	34,6	24:43,1	35,7	37:04,5	1:14,1	silver 121
37,0	13:26,8	36,9	26:43,9	37,1	39:30,9	1:19,0	bronze 68
36,3	13:19,9	34,5	26:34,7	35,1	40:14,9	1:20,5	green 120
33,4	14:01,5	33,2	27:33,3	33,2	40:24,6	1:20,8	green ?
29,3	14:06,0	29,2	27:54,2	29,6	41:09,1	1:22,3	green 73

28,6	12:37,2	29,9	25:23,8	30,5	38:07,4	1:16,2	silver (25) 74
29,2	13:52,7	30,3	28:01,4	31,1	42:10,8	1:24,4	green (50) 21
x	x	x	x	x	x	x	x

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
11:25,0	11:36,0	11:40,0
11:20,0	11:45,0	11:37,0
11:27,0	11:46,0	11:43,0
12:00,0	12:00,0	12:07,0
13:08,0	13:22,0	13:20,0
11:54,0	12:09,0	12:04,0
12:13,0	12:23,6	12:14,5
12:02,0	11:55,9	12:17,9
12:12,7	12:23,4	12:16,5
13:08,0	13:22,0	13:20,0
13:09,4	13:08,6	13:39,5
12:34,1	12:33,9	12:27,7
13:15,6	13:07,6	13:41,3
N	x	x
x	x	x

11:24,0	11:17,0	11:07,0
11:00,9	11:11,9	11:45,2
11:54,2	11:58,2	11:58,5
12:31,9	12:49,7	12:50,9

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
12:11,3	12:24,3	12:20,8
12:25,3	12:25,1	12:20,6
12:18,9	12:24,2	12:21,4
13:26,8	13:17,1	12:47,0
13:19,9	13:14,8	13:40,2
14:01,5	13:31,8	12:51,3
14:06,0	13:48,2	13:14,9

x	x	x
13:52,7	14:08,7	14:09,4
x	x	x

klasifikace reprezentantů (1 - 5)

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení
1	1	2	2	2	1	1,50
1	1	1	2	1	1	1,17
1	1	1	2	2	2	1,50
2	1	2	1	2	2	1,67
1	3	1	1	2	2	1,67
1	2	1	2	2	2	1,67
3	2	2	2	1	2	2,00
3	4	2	2	1	2	2,33
2	2	2	2	2	2	2,00
2	3	3	1	3	2	2,33
3	2	2	2	2	2	2,17
2	3	2	2	2	2	2,17
3	3	3	2	2	2	2,50
N	N	N	N	N	N	x
N	N	N	N	N	N	x

x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x
2	3	2	2	2	2	2,17
~	~	~	~	~	~	~

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení
2	1	1	1	1	1	1,17
2	1	2	2	2	2	1,83
2	1	2	2	2	2	1,83
2	2	3	2	2	2	2,17
2	1	2	2	2	2	1,83
2	3	3	3	2	2	2,50
2	2	1	2	2	2	1,83

1	2	2	2	1	1	1,50
2	2	2	1	1	1	1,50
x	x	x	x	x	x	x

rh