

NYMBURK 25m
1.9.2017

kontrolní test reprezentantů: 3000m VZ

klasifikace reprezentantů (1 - 5)

starší junioři

Procházka Roman	01
Maátko Vojtěch	01
Čermák Václav	00
Grupáč Radek	01
Machalla Matyáš	01
Svoboda Kristián	00
Lahoda Jakub	00
Tomandl David	01
Ouředník Pavel	01
Janeček Vojtěch	01
Dvořák Jan	00

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time		km
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m		srpen 2017
27,9	11:46,1	29,3	22:54,2	30,2	33:56,7	1:07,9	gold	58
37,1	11:42,0	38,9	23:10,5	36,2	34:54,0	1:09,8	silver	81
30,0	11:34,7	30,2	23:20,1	30,0	35:05,0	1:10,2	silver	75
32,3	11:50,0	31,5	23:18,2	30,6	35:30,8	1:11,0	bronze	???
36,9	11:34,8	35,5	23:24,7	34,2	35:31,2	1:11,0	bronze	84
30,8	11:47,2	32,9	23:35,8	31,3	35:35,8	1:11,2	bronze	78
27,1	11:38,2	28,6	23:36,1	28,3	35:43,5	1:11,5	bronze	58
31,0	12:02,4	32,2	23:53,4	32,4	35:59,8	1:12,0	bronze	135
28,5	12:37,6	28,8	25:11,0	29,2	37:20,1	1:14,7	green	20
33,5	12:44,3	34,8	25:42,3	32,3	39:10,1	1:18,3	green	67
31,3	12:37,3	28,6	25:51,9	30,1	40:05,2	1:20,2	red	50

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
11:46,1	11:08,1	11:02,5
11:42,0	11:28,5	11:43,5
11:34,7	11:45,4	11:44,9
11:50,0	11:28,2	12:12,6
11:34,8	11:49,9	12:06,5
11:47,2	11:48,6	12:00,0
11:38,2	11:57,9	12:07,4
12:02,4	11:51,0	12:06,4
12:37,6	12:33,4	12:09,1
12:44,3	12:58,0	13:27,8
12:37,3	13:14,6	14:13,3

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení
1	1	1	1	1	1	1,00
1	1	2	2	2	1	1,50
1	1	2	1	1	1	1,17
1	1	2	1	1	1	1,17
1	1	2	2	2	2	1,67
1	2	2	2	2	2	1,83
2	1	1	2	2	2	1,67
1	1	2	2	2	2	1,67
2	3	2	1	2	1	1,83
2	1	3	1	2	1	1,67
2	2	3	1	1	1	1,67

Čejka Jan	01
Hlobeň Adam	01
Kratochvíl Josef	01
Zábojník Matěj	00

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time		km
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m		srpen 2017
klubové VT						x		???
studijní povinnosti						x		???
odplaváno na klubovém VT (bazén 50m)						39:46,7	1:19,6	green
klubové VT						x		???

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
x	x	x
x	x	x
x	x	x
x	x	x

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení

starší juniorky

Polcarová Tereza	01
Zekuciová Izabela	01
Zubalíková Lucie	02
Tondrová Veronika	02
Vodičková Michaela	02
Jelínková Johana	01
Surová Marika	02
Volovecká Zuzana	02
Hudcová Marika	01
Gogelová Michaela	01
Jiráňková Kristýna	02
Hnízdilová Marie	02

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time		km
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m		srpen 2017
38,8	12:04,2	40,0	24:18,9	40,5	36:42,3	1:13,4	gold	190
33,8	12:06,3	34,5	24:30,3	33,3	37:12,6	1:14,4	silver	181
30,2	12:11,0	32,0	24:50,0	31,8	37:39,6	1:15,3	silver	140
30,1	12:17,2	29,8	24:58,0	28,3	37:46,5	1:15,5	silver	115
32,1	12:55,6	31,8	25:48,0	31,3	38:10,0	1:16,3	silver	110
35,0	12:40,7	33,5	25:49,7	32,7	39:19,6	1:18,7	bronze	70
31,8	13:30,5	32,5	27:01,5	32,1	40:27,7	1:20,9	bronze	140
31,4	13:25,6	32,5	27:02,1	32,5	40:48,2	1:21,6	green	97
29,4	13:25,4	30,7	27:07,3	29,8	40:59,8	1:22,0	green	0
31,7	13:39,1	29,8	27:20,9	29,9	41:11,2	1:22,4	green	65
30,4	13:59,4	29,8	28:15,5	31,2	42:43,5	1:25,5	green	87
31,0	15:24,9	31,0	30:53,0	29,0	46:51,2	1:33,7	red	68

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
12:04,2	12:14,7	12:23,4
12:06,3	12:24,0	12:42,3
12:11,0	12:39,0	12:49,6
12:17,2	12:40,8	12:48,5
12:55,6	12:52,4	12:22,0
12:40,7	13:09,0	13:29,9
13:30,5	13:31,0	13:26,2
13:25,6	13:36,5	13:46,1
13:25,4	13:41,9	13:52,5
13:39,1	13:41,8	13:50,3
13:59,4	14:16,1	14:28,0
15:24,9	15:28,1	15:58,2

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení
2	1	3	1	1	1	1,50
1	1	2	2	2	1	1,50
1	1	2	2	1	1	1,33
2	1	2	2	2	1	1,67
2	1	2	3	2	1	1,83
2	2	2	1	3	1	1,83
2	1	2	1	1	1	1,33
2	2	3	1	3	1	2,00
(0) zdr. dův.	2	2	1	3	1	1,80
2	2	2	1	2	1	1,67
1	3	3	1	3	1	2,00
3	3	2	1	3	1	2,17

Muselová Tereza	01
-----------------	----

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time		km
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m		srpen 2017
volno po MSJ						x		~

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
x	x	x

kondiční připravenost	plavecká připravenost	plavecká technika	příprava na trénink	úroveň protažení	celkový přístup	výsledné hodnocení

hodnocení 3000m	starší junioři	25m	gold 33:59 a lépe	silver 34:00 - 35:29	bronze 35:30 - 36:59	green 37:00 - 39:59	red 40:00 a hůře
hodnocení 3000m	starší juniorky	25m	gold 36:59 a lépe	silver 37:00 - 38:29	bronze 38:30 - 39:59	green 40:00 - 43:00	red 43:00 a hůře
hodnocení 3000m	starší junioři	50m	gold 35:29 a lépe	silver 35:30 - 36:59	bronze 37:00 - 38:29	green 38:30 - 41:29	red 41:30 a hůře
hodnocení 3000m	starší juniorky	50m	gold 38:29 a lépe	silver 38:30 - 39:59	bronze 40:00 - 41:29	green 41:30 - 44:29	red 44:30 a hůře

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 - dobrá
34 - 37	zvýšená - méně vhodná
38 a více	vysoká - nevhodná