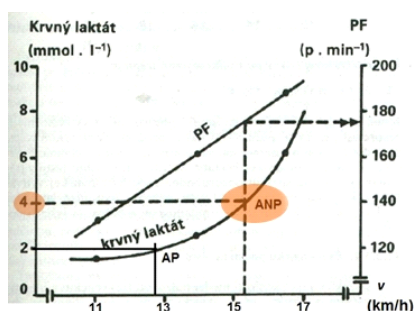


Kontrolný test, 33m bazén, 29.8.2024

Záver 6-týždňového prázdninového tréningového cyklu (22.7.-30.8.2024)

3000 m kraul	Výsledný čas	Priemer na 100 m	Rýchlosť [m/sek]
1. Áron Richard, 2006	37:37,0	1:15,23	1,33
2. Andreji Adam, 2008	40:20,0	1:20,67	1,24
3. Hertelý Karol, 2007	40:24,0	1:20,80	1,24
4. Huňady Ivan, 2008	40:31,0	1:21,03	1,23
5. Horváthová Terézia, 2007	41:04,5	1:22,15	1,22
6. Ujhelyi Filip, 2008	42:09,8	1:24,33	1,19



Vzťah LA-krivka v.s. test 3000m

Rýchlosť plávania vypočítaná z testu 3000m zodpovedá anaeróbnemu prahu (Threshold, LA=4mmol). Tréningové sety plávané touto rýchlosťou výrazne zlepšujú aeróbnu kapacitu bez preťaženia systému.

Má najväčší vplyv na zlepšenie vytrvalosti.

Ing. Juraj Skála

29.8.2024

Kontrolný test (pre M-SR v DP), 33m bazén, 13.2.2024

3000 m kraul	Výsledný čas	Priemer na 100 m	Rýchlosť [m/sek]
1. Áron Richard, 2006	36:14,8	1:12,49	1,38
2. Hertelý Karol, 2007	39:45,0	1:19,50	1,26
3. Andreji Adam, 2008	39:57,0	1:19,90	1,25
4. Huňady Ivan, 2008	40:16,0	1:20,53	1,24
5. Ujhelyi Filip, 2008	40:24,0	1:20,80	1,24

Čekan Samuel, 2004 ***

09:21,0

1:10,13

1,43

*** kvôli dýchacím ťažkostiam odplával len 800m