

Tabulka 1.1. /str4

Typ plavce	Aerobní (zóna 1)	Anaerobní práh a vysoký vytrvalostní výkon (zóny 2 a 3)	Závodní tempo a rychlost (zóny a 5)
Dorost a žactvo	70%	20%	10%
Muži - sprinteři	80%	10%	10%
Sprinteři opačné periodizace	50%	20%	30%
Ženy – vytrvalostní plavkyně	60%	30%	10%
Dospělí (po skončení vývoje, ne muži sprinteři nebo ženy vytrvalci)	70%	20%	10%
Masters	85%	10%	5%
Triatlonisté	65%	25%	10%

Příklady /str5

Příklady

Osobní nejlepší čas na 200 m VZ = 2:00.00

Polovina času na 200 m = 1:00.00 na 100 m jako tréninkový čas

1:00.00 + 20 sekund = aerobní 1 rychlost (zóna1)

1:00.00 + 15 - 20 sekund = aerobní 2 rychlost (zóna1)

1:00.00 + 10 - 15 sekund = aerobní 3 rychlost (zóna1)

1:00.00 + 7 - 10 sekund = anaerobní práh rychlosti (zóna2)

1:00.00 + 4 - 7 sekund = vysoký vytrvalostní výkon (zóna3)

cílový čas = 1:20.00

cílový čas = 1:15.00 – 1:20.00

cílový čas = 1:10.00 – 1:15.00

cílový čas = 1:07.00 – 1:10.00

cílový čas = 1:04.00 – 1:07.00

Osobní nejlepší čas na 200 m Z = 2:16.00

Polovina času na 200 m = 1:08.00 na 100 m

1:08.00 + 20 sekund = aerobní 1 rychlost (zóna1)

1:08.00 + 15 - 20 sekund = aerobní 2 rychlost (zóna1)

1:08.00 + 10 - 15 sekund = aerobní 3 rychlost (zóna1)

1:08.00 + 7 - 10 sekund = anaerobní práh rychlosti (zóna2)

1:08.00 + 4 - 7 sekund = vysoký vytrvalostní výkon (zóna3)

cílový čas = 1:28.00

cílový čas = 1:23.00 – 1:28.00

cílový čas = 1:18.00 – 1:23.00

cílový čas = 1:15.00 – 1:18.00

cílový čas = 1:12.00 – 1:15.00

Tabulka /str. 10

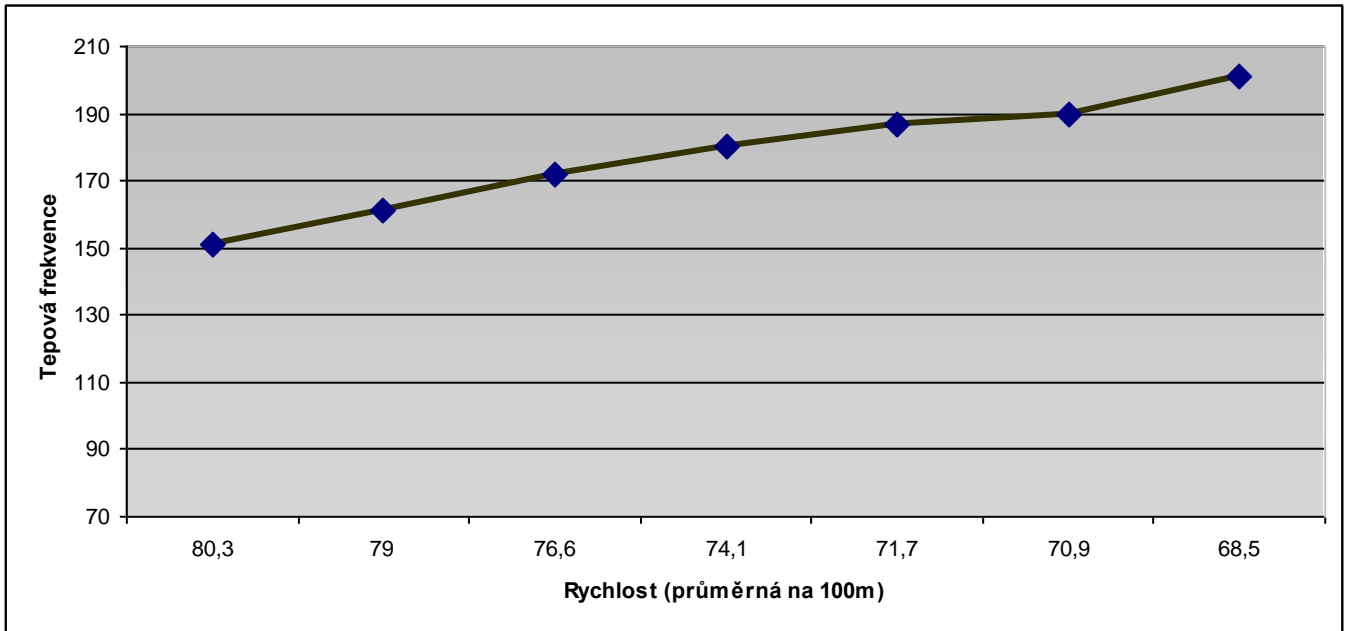
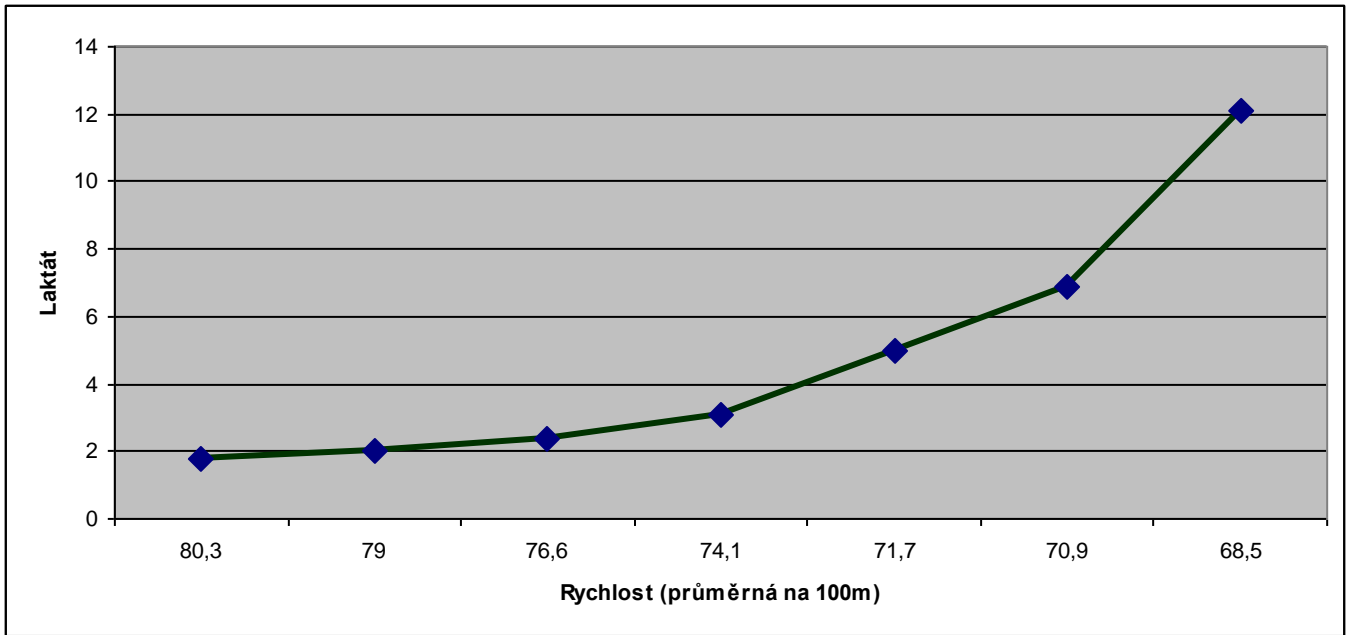
	Průběžný čas	Čistý čas	Počet temp	Rychlost temp
50 m	0:35	35	20	35
100 m	1:14	39	23	37
150 m	1:53	39	24	39
200 m	2:32	39	25	41

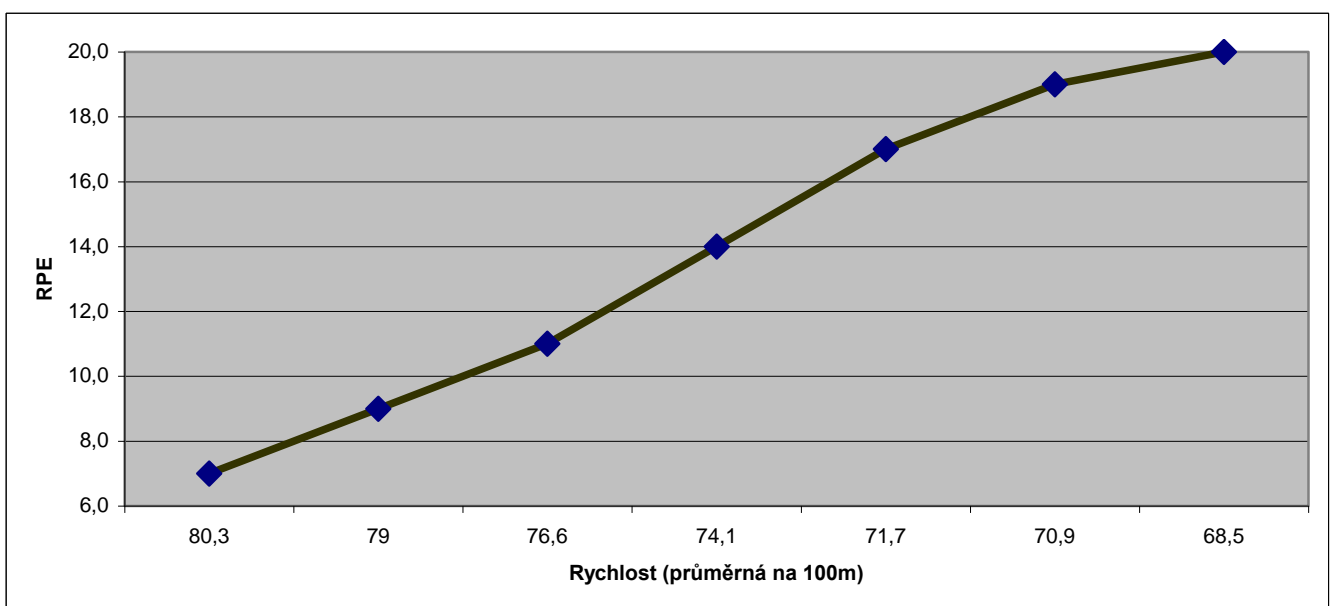
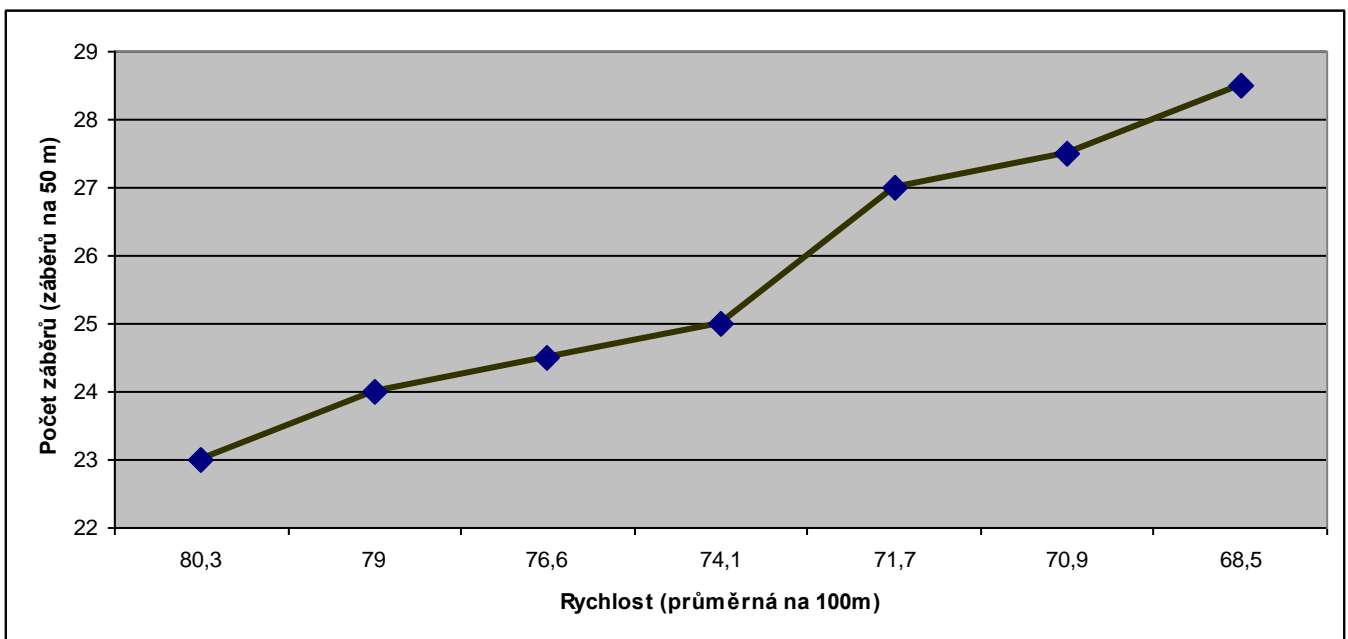
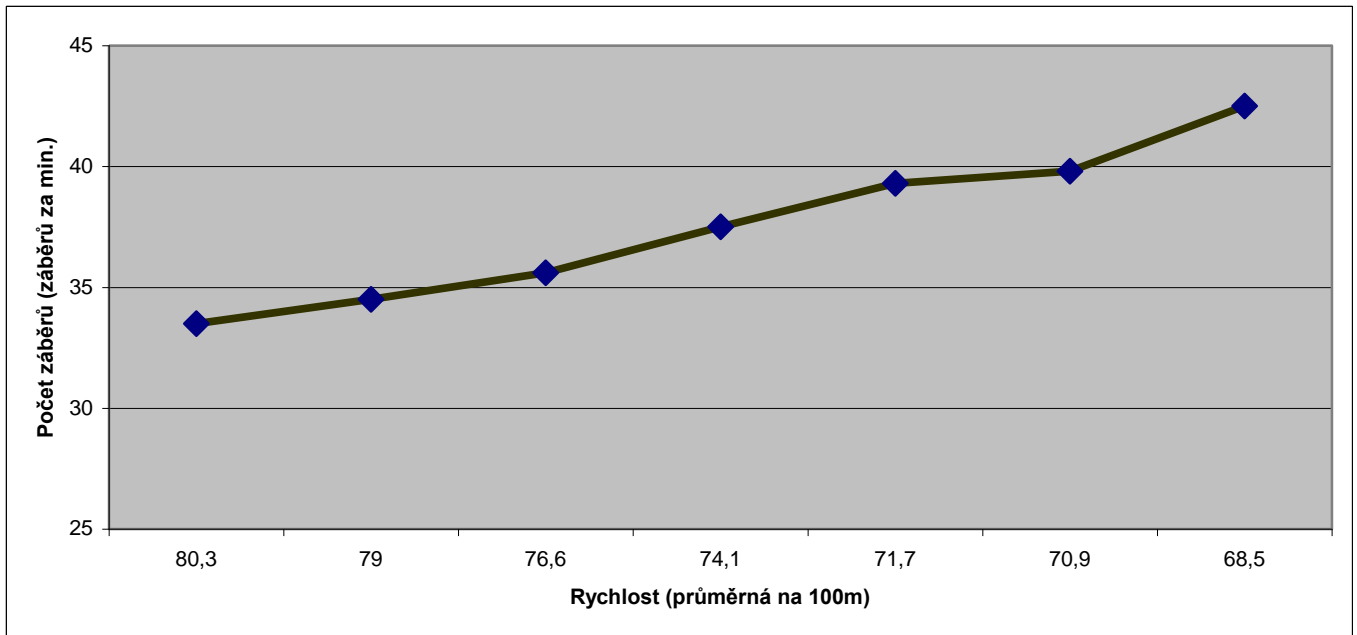
	Průběžný čas	Čistý čas	Počet temp	Rychlost temp
50 m	0:34.5	34.5	19	35
100 m	1:13.0	38.5	22	37
150 m	1:51.5	38.5	22	37
200 m	2:30.0	38.5	22	37

Tab /str 21

	Čas	1. 100 m	2. 100 m						
1	2:40.50	80.3	80.2	80.25	151	1.8	33.5	23.0	7
2	2:39.00	79.0	80.0	79.50	161	2.0	34.5	24.0	9
3	2:34.50	76.6	77.9	77.25	172	2.4	35.6	24.5	11
4	2:29.40	74.1	75.3	74.70	180	3.1	37.5	25.0	14
5	2:24.50	71.7	72.8	72.25	187	5.0	39.3	27.0	17
6	2:22.10	70.9	71.2	71.05	190	6.9	39.8	27.5	19
7	2:18.00	68.5	69.5	69.00	201	12.1	42.5	28.5	20

Grafy





Tabulka/ str.25

	Čistý čas prvního 100 m úseku	Čistý čas druhého 100 m úseku	Výsledný čas
1	1:19.00	1:23.00	2:41.00
2	1:17.00	1:20.00	2:37.00
3	1:15.00	1:18.00	2:33.00
4	1:13.00	1:16.00	2:29.00
5	1:11.00	1:14.00	2:25.00
6	1:09.00	1:12.00	2:21.00
7	Maximální výkon	Maximální výkon	

Tabulka/ str.27

Datum : 400 m	1 x	Čas úseku a celkový čas
1. 400 m		
Datum : 400 m	2 x	Čas úseku a celkový čas
1. 400 m		
2. 400 m		
Průměrný čas na 400 m		
Datum : 400 m	3 x	Čas úseku a celkový čas
1. 400 m		
2. 400 m		
3. 400 m		
Průměrný čas na 400 m		
Datum : 400 m	4 x	Čas úseku a celkový čas
1. 400 m		
2. 400 m		
3. 400 m		
4. 400 m		
Průměrný čas na 400 m		
Datum : 400 m	5 x	Čas úseku a celkový čas
1. 400 m		
2. 400 m		
3. 400 m		
4. 400 m		
5. 400 m		
Průměrný čas na 400 m		

Plavci na 200 a více metrů

Jméno :

Datum :

Vzdálenost	Poznámky	Zaznamenaný čas	Tepová frekvence
100 m	Vybudovat maximum		
100 m	Vybudovat maximum		
1. 100 m	Cílový ... + 4 s.		
2. 100 m	Cílový ... + 4 s.		
3. 100 m	Cílový ... + 4 s.		
1. 50 m	V případě nutnosti		
2. 50 m	V případě nutnosti		
3. 50 m	V případě nutnosti		

Plavci na 50 a 100 m

Jméno :

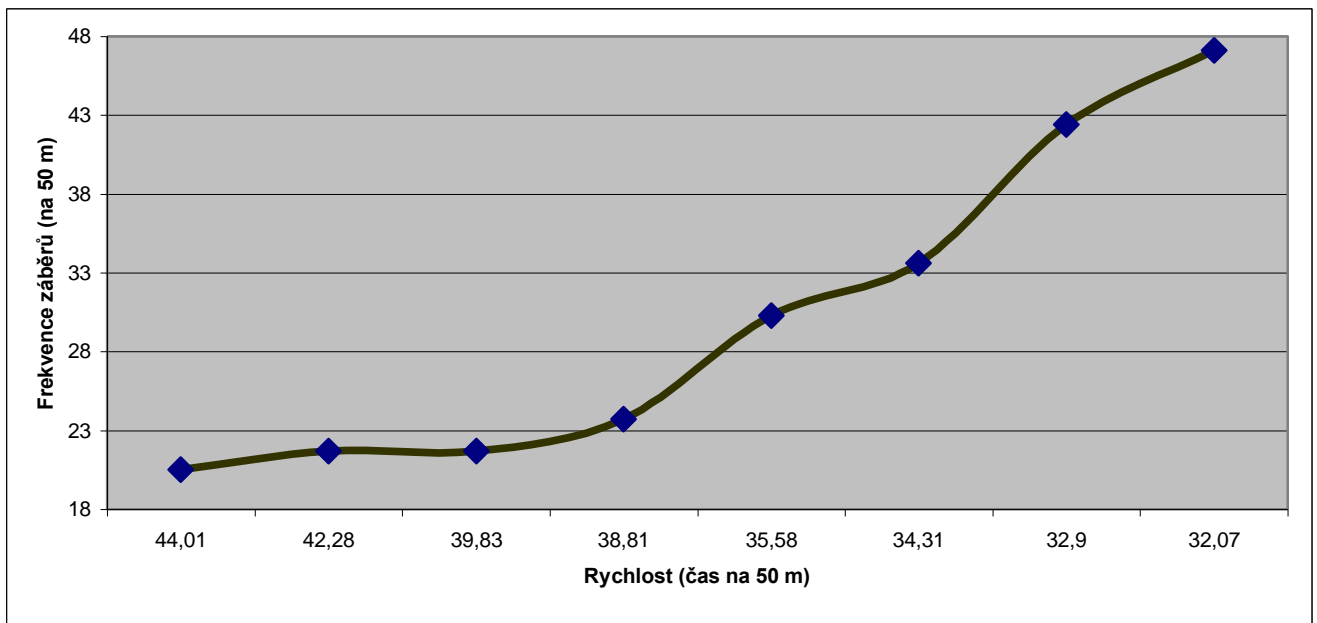
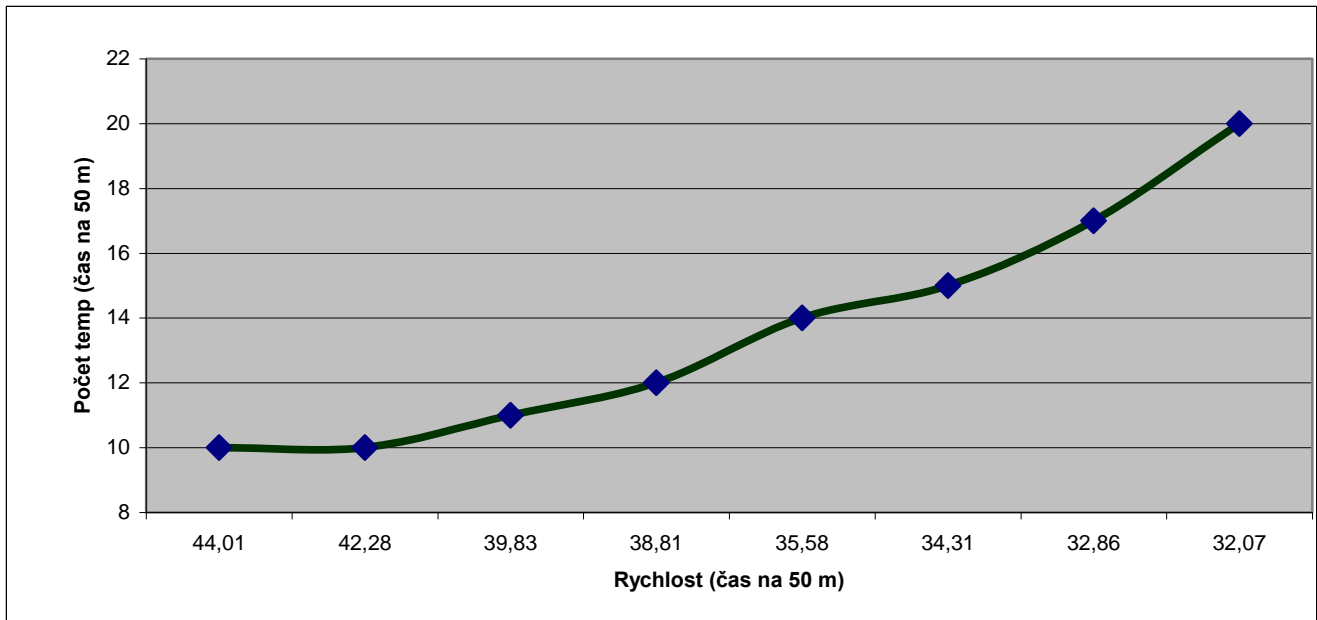
Datum :

Vzdálenost	Poznámky	Zaznamenaný čas	Tepová frekvence
100 m	Vybudovat maximum		
1. 100 m	Cílový + 4 sekundy		
1. 50 m	V závodním tempu		
2. 50 m	V závodním tempu		
3. 50 m	V závodním tempu		
4. 50 m	V závodním tempu		

Tabulka/ str.31

Úsek	Čas	Počet temp
1	44.01	10
2	42.28	10
3	39.83	11
4	38.81	12
5	35.58	14
6	34.31	15
7	32.86	17
8	32.07	20

Úsek	Čas	Rychlost temp
1	44.01	20.5
2	42.28	21.7
3	39.83	21.7
4	38.81	23.7
5	35.58	30.3
6	34.31	33.6
7	32.86	42.4
8	32.07	47.1



Jméno :

Datum :

Úsek	Úkol	Cílový čas	Zaznamenaný čas	Počet temp	Rychlost temp	Tepová frekvence
1	PB + 15					
2	PB + 13					
3	PB + 13					
4	PB + 9					
5	PB + 7					
6	PB + 5					
7	PB + 3					
8	PB + 1					
9	V případě nutnosti					

Jméno :

Datum :

Úsek	Čas	Tepová frekvence	Počet temp	Úsek	Čas	Tepová frekvence	Počet temp
1				21			
2				22			
3				23			
4				24			
5				25			
6				26			
7				27			
8				28			
9				29			
10				30			
11				31			
12				32			
13				33			
14				34			
15				35			
16				36			
17				37			
18				38			
19				39			
20				40			
	Průměrný čas						

Tab. Str. 40

Plavec : xxx

?????? xxxx

Datum kompletace tabulky : xxxxx

	Motýlek	Znak	Prsa	Volný způsob	
Nejlepší čas na 100 a 200 m na všechny úseky a rozdíl	100 m = 1:01 200 m = 2:16 Rozdíl = 15	100 m = 1:03 200 m = 2:13 Rozdíl= 10	100 m = 1:06 200 m = 2:24 Rozdíl= 18	100 m = 56 200 m = 1:59 Rozdíl= 13	
Časy ze 400 m nejlepšího osob. Výkonu a rozdíl mezi 100 m nejl. OV a časem	1:03 2 sekundy rozdíl mezi jednotlivými časy na 400 PZ a 100 nejl. OV	1:13 10 sekundy rozdíl mezi jednotlivými časy na 400 PZ a 100 nejl. OV	1:15 9 sekundy rozdíl mezi jednotlivými časy na 400 PZ a 100 nejl. OV	1:00 4 sekundy rozdíl mezi jednotlivými časy na 400 PZ a 100 nejl. OV	4:31,00 = aktuální nejlepší OV na 400 PZ
Aktuální čas na 400 m PZ a podíl v %	23.24%	26.93%	27.67%	22.14%	
Nejl. OV (100 m+6%) x 2 = cílový čas na 200 m	OV 100 m + 6 % =1:04.60 x2 200 m M cílový = 2:09.20	OV 100 m + 6 % =1:06.70 x2 200 m Z cílový = 2:13.40	OV 100 m + 6 % =1:09.90 x2 200 m P cílový = 2:19.80	OV 100 m + 6 % =59.10 x2 200 m VZ cílový = 1:58.20	
Nejl. OV 100 m+8% = cíl na 400 m PZ úseku	1:05.80	1:08.04	1:11.28	1:00.48	400 m PZ cílový čas = 4:25.60
Cíl na 400 m PZ Podíl v %	24.77%	25.61%	26.83%	22.77%	
Cílový čas na 400 m pro každý úsek= výsl. čas na 200 m x2+rozdíl mezi 100 a 200 nejl. časem	400 M M cílový = 4:33.40 2:09.20 x 2 = 4:18.40 + 15 = 4:33.40	400 M Z cílový = 4:36.80 2:13.40 x 2 = 4:26.80 + 10 = 4:36.80	400 M P cílový = 4:57.60 2:19.80 x 2 = 4:39.60 + 18 = 4:57.60	400 M VZ cílový = 4:09.40 1:58.20 x 2 = 3:56.40 + 18 = 4:09.40	
Cílový čas na 200 PZ 100 m nejl. OV +4%/2	31.72 1:01 + 4 % = 1:03.44 / 2 = 31.72	32.76 1:03 + 4 % = 1:05.52 / 2 = 32.76	34.32 1:06 + 4 % = 1:08.64 / 2 = 34.32	29.12 56 + 4 % = 58.24 / 2 = 29.12	200 m PZ cílový čas = 2:07.92
200	200 m M/Z cílový = 2:13.84	200 m Z/P cílový = 2:19.32	200 m P/VZ cílový = 2:11.86		

Plavec :

??????

Datum kompletace tabulky :

	Motýlek	Znak	Prsa	Volný způsob	
Nejlepší čas na 100 a 200 m na všechny úseky a rozdíl	100 m = 200 m = Rozdíl =	100 m = 200 m = Rozdíl =	100 m = 200 m = Rozdíl =	100 m = 200 m = Rozdíl =	
Časy ze 400 m nejlepšího osob. Výkonu a rozdíl mezi 100 m nejl. OV a časem	Čas = Rozdíl =	Čas = Rozdíl =	Čas = Rozdíl =	Čas = Rozdíl =	Aktuální nejlepší osobní výkon na 400 m PZ
Aktuální čas na 400 m PZ a podíl v %					
Nejl. OV (100 m+6%) x 2 = cílový čas na 200 m	OV 100 m + 6 % = x 2 = 200 m M cílový =	OV 100 m + 6 % = x 2 = 200 m Z cílový =	OV 100 m + 6 % = x 2 = 200 m P cílový =	OV 100 m + 6 % = x 2 = 200 m VZ cílový =	
Nejl. OV 100 m+8% = cíl na 400 m PZ úseku	OV 100 m + 8 % =	OV 100 m + 8 % =	OV 100 m + 8 % =	OV 100 m + 8 % =	400 m PZ cílový čas =
Cíl na 400 m PZ Podíl v %					
Cílový čas na 400 m pro každý úsek= výsl. čas na 200 m x2+rozdíl mezi 100 a 200 nejl. časem	400 M M cílový =	400 M Z cílový =	400 M P cílový =	400 M VZ cílový =	
Cílový čas na 200 PZ 100 m nejl. OV +4%/2					200 m PZ cílový čas =
200 m	200 m M/Z cílový =	200 m Z/P cílový =	200 m P/VZ cílový =		

Jméno :

Datum :

Sada	Úsek	Čistý čas	Počet temp a rychlost temp	Cíl	Čas	Tepová frekvence
4 x 100 m	1					
	2					
	3					
	4					
3 x 100 m	1					
	2					
	3					
2 x 100 m	1					
	2					
1 x 100 m	1					
1 x 100 m	1					

Jméno :

Datum :

Úsek	Tep	Cíl	Zaznamenaný čas	100 m čistý čas	Počet temp a rychlost temp	Tepová frekvence
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Jméno :

Datum :

	Test 1	Test 2	Test 3
800 m nohy			
400 m nohy			
200 m nohy			
100 m nohy			
50 m nohy			
25 m nohy			

Jméno :

Datum :

	Zaznamenaný čas	Počet temp	Tepová frekvence
100 m			
100 m			
50 m			

Jméno :

Datum :

	Start	Obrátka	Cíl	Rychlost plavce
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Nejrychlejší				
Nejpomalejší				
Průměr zbývajících 4 úseků				

Jméno :
PZ

Datum :

Datum testu	Vzdálenost	Zaplavaný čas	Počet temp	Tepová frekvence
	100 m PZ			
	200 m PZ			
	400 m PZ			

Datum testu	Vzdálenost	Zaplavaný čas	Počet temp	Tepová frekvence
	100 m			
	200 m			
	400 m			

Jméno :

Datum :

Datum	Cílový čas	Vzdálenost	Naměřený čas	Čistý čas	Počet temp	Tepová frekvence
		100 m				
		200 m				
		300 m				
		400 m				

Jméno :

Datum :

Místo :

	Poznámky
Poloha hlavy	
Ramena	
Rotace	
Nohy	
Počet vln	
Hlavní poznámky ???	
Nohy	Poznámky
Dvojúhózový kop ?	
Jednoúhózový kop	
Počet skrčení kolen	
Motýlkový kop po odražení	
Hlavní poznámky	

Paže	Poznámky
Pozice paží/	
Měření a dýchání ???	Poznámky

Tabulka/ str.83

Jméno :

Datum :

Místo :

Poloha těla	Poznámky
Poloha hlavy	
Rotace ramen	
Rotace boků	
Nohy	
Boční pohyb těla	
Hlavní poznámky	
Nohy	Poznámky
Šestiúhlový kop?	
Čtyřúhlový kop?	
Dojúhlový kop?	
Počet ohybů kolen-	
Motýlkové kopy pod vodou po odrazu	
Hlavní poznámky	

Tabulka/ str.84

Paže	Poznámky