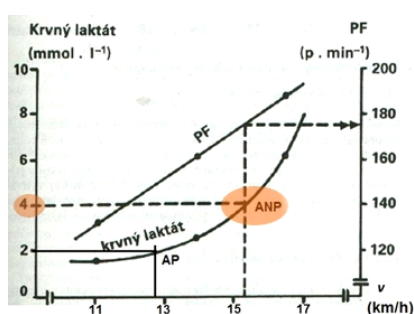


Kontrolný test, 50m bazén, 11.9.2025

3000 m kraul	Výsledný čas	Priemer na 100 m	Rýchlosť [m/sek]
1. Áron Richard, 2006	37:06,2	1:14,21	1,35
2. Matvienko Andrej	40:00,0	1:20,00	1,25
3. Andreji Adam, 2008	40:33,5	1:21,12	1,23
4. Ujhelyi Filip, 2008	40:41,5	1:21,38	1,23
5. Váczyová Vilma, 2010	41:19,7	1:22,66	1,21
6. Serhieiev Artem, 2006	42:37,0	1:25,23	1,17
7. Pokorný Karol, 2009	43:00,0	1:26,00	1,16
8. Marinica Michael, 2010	43:30,0	1:27,00	1,15
9. Kundrát Martin, 2007	43:58,3	1:27,94	1,14



Vzt'ah 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

13.9.2025

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