



PŘEHLED PLNĚNÍ TRÉNINKOVÝCH UKAZATELŮ U VYBRANÝCH REPREZENTANTŮ KATEGORIE JUNIORŮ ZA ROK 2012

www.MyTreneek.cz



Porovnávání

Porovnávaly se doporučené hodnoty zatížení pro juniorský reprezentační tým s hodnotami získaných z online tréninkového deníku Mytreneek.cz u vybraných veslařů zařazených v reprezentačním týmu (MEJ, MSJ) pro rok 2012



Doporučené tréninkové hodnoty

Junioři, reprezent ační družstvo 2012	veslování		anaer.kapacita	anaer. práh	zákl. vytrval II.	zákl. vytrval I.	posil.	běh	ost.	hod.
	celk.		TF:180-200	TF:165-180	TF:150-165	135-150	celk.	celk.	dop.	tr.
	min.	km.	min.	min.	min.	min.	min.	min	min.	hod.
1	1600	320	80	100	420	1000	360	480	480	48,6
2	1440	288	0	0	440	1000	480	720	480	52
3	1600	320	80	130	430	960	600	720	480	56,6
4	1280	256	65	100	345	770	480	560	240	42,6
5	1600	320	80	130	430	960	600	720	360	54,6
6	1600	320	130	160	430	880	720	560	240	52
7	1720	344	180	220	580	740	600	420	240	49,6
8	2240	448	205	385	690	960	480	360	240	55,3
9	1920	384	230	345	460	885	360	240	240	46
10	1760	352	230	345	420	765	240	240	120	39,3
11	1760	352	250	345	405	760	240	240	120	39,3
12	600	120	40	15	85	460	0	120	360	18
13	1900	380	270	280	400	950	120	120	240	39,6
celkem	21020	4204	1840	2555	5535	11090	5280	5500	3840	594
hodin	350,3		30,7	42,6	92,2	184,8	88	91,7	64	

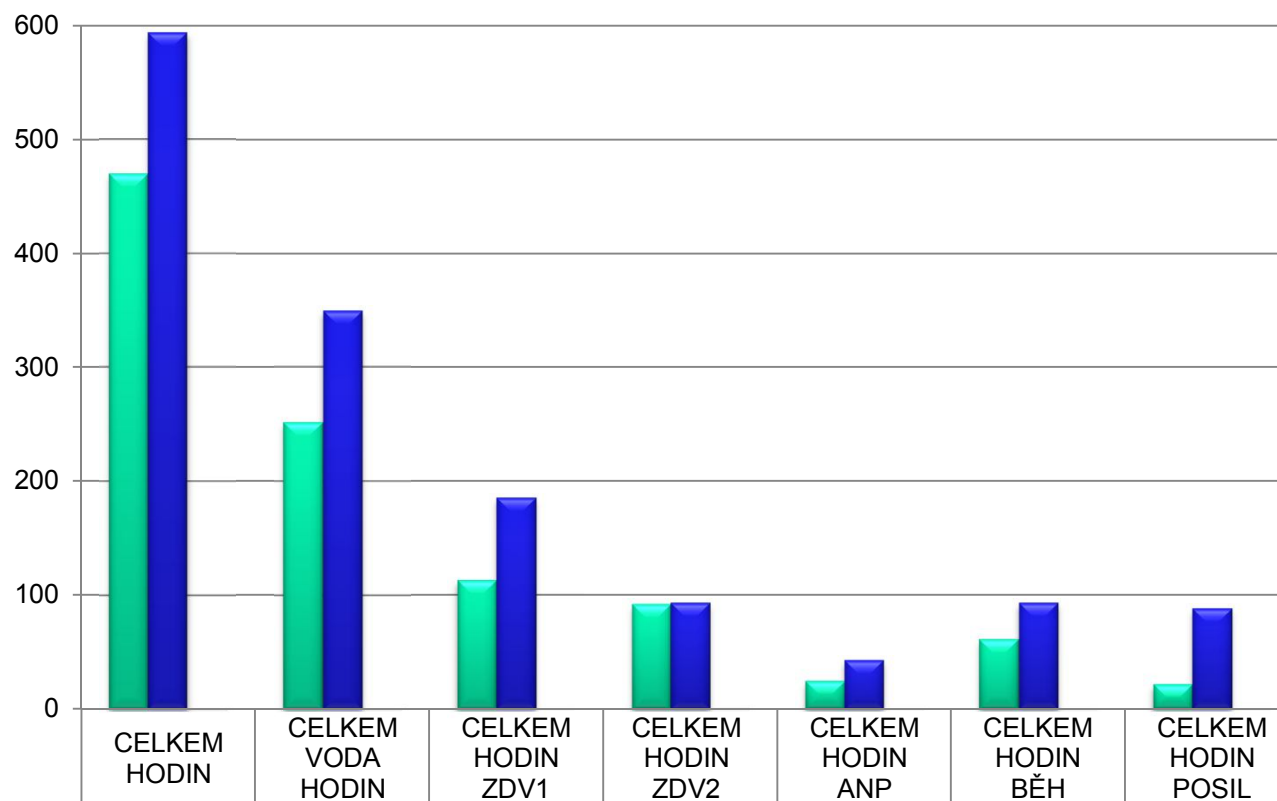
Co jsme porovnávali?

- Počet natrénovaných hodin
- Počet naveslovaných hodin
- Počet naběhaných hodin
- Počet hodin v posilovně
- Počet hodin v tréninkových zónách
 - ZDV1
 - ZDV2
 - ANP



Ukázky grafů JKY

Ž.L

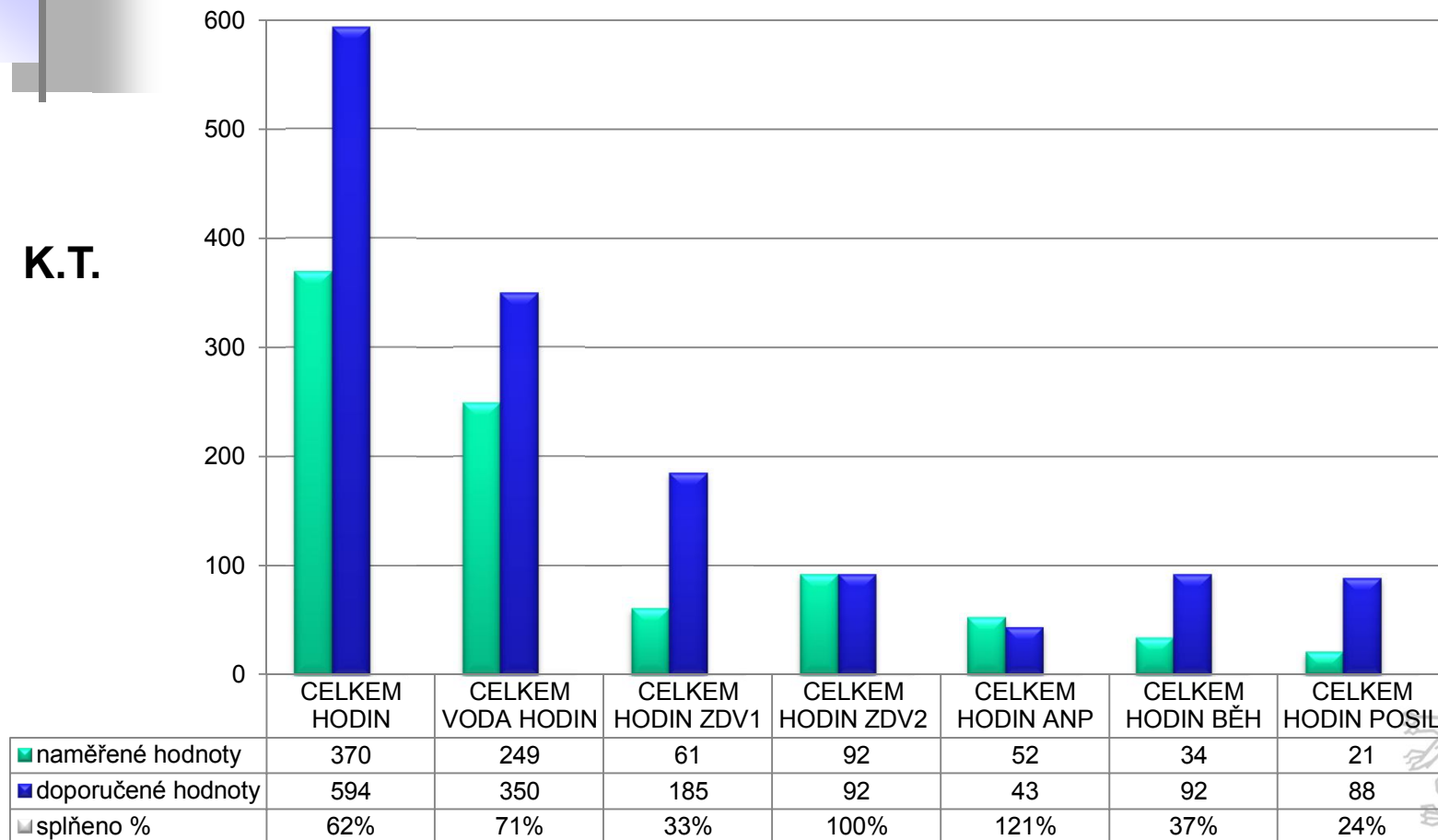


■ naměřené hodnoty	470	252	113	91	25	61	22
■ doporučené hodnoty	594	350	185	92	43	92	88
■ splněno %	79%	72%	61%	99%	58%	66%	25%



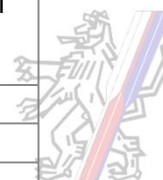
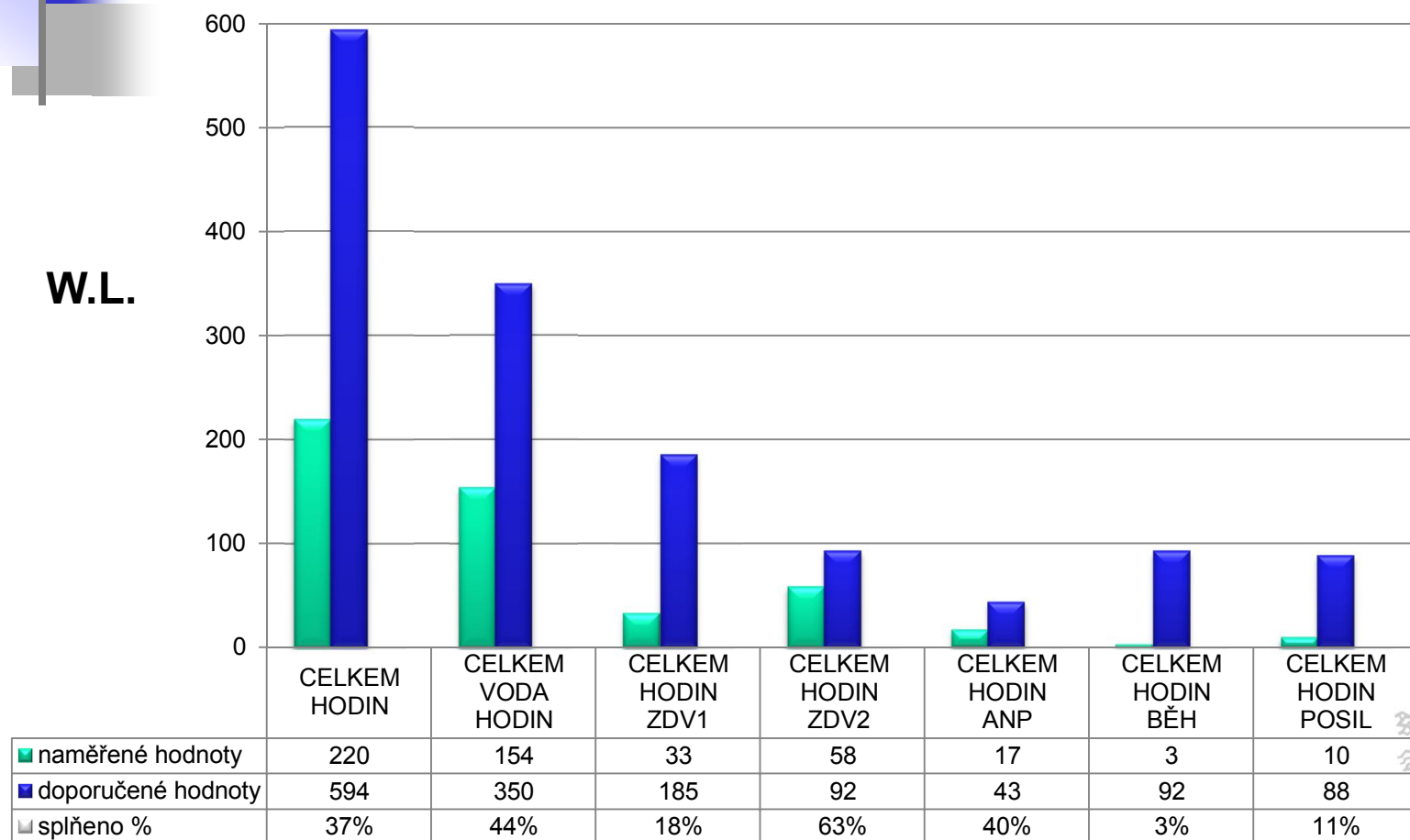
Ukázky grafů

K.T.



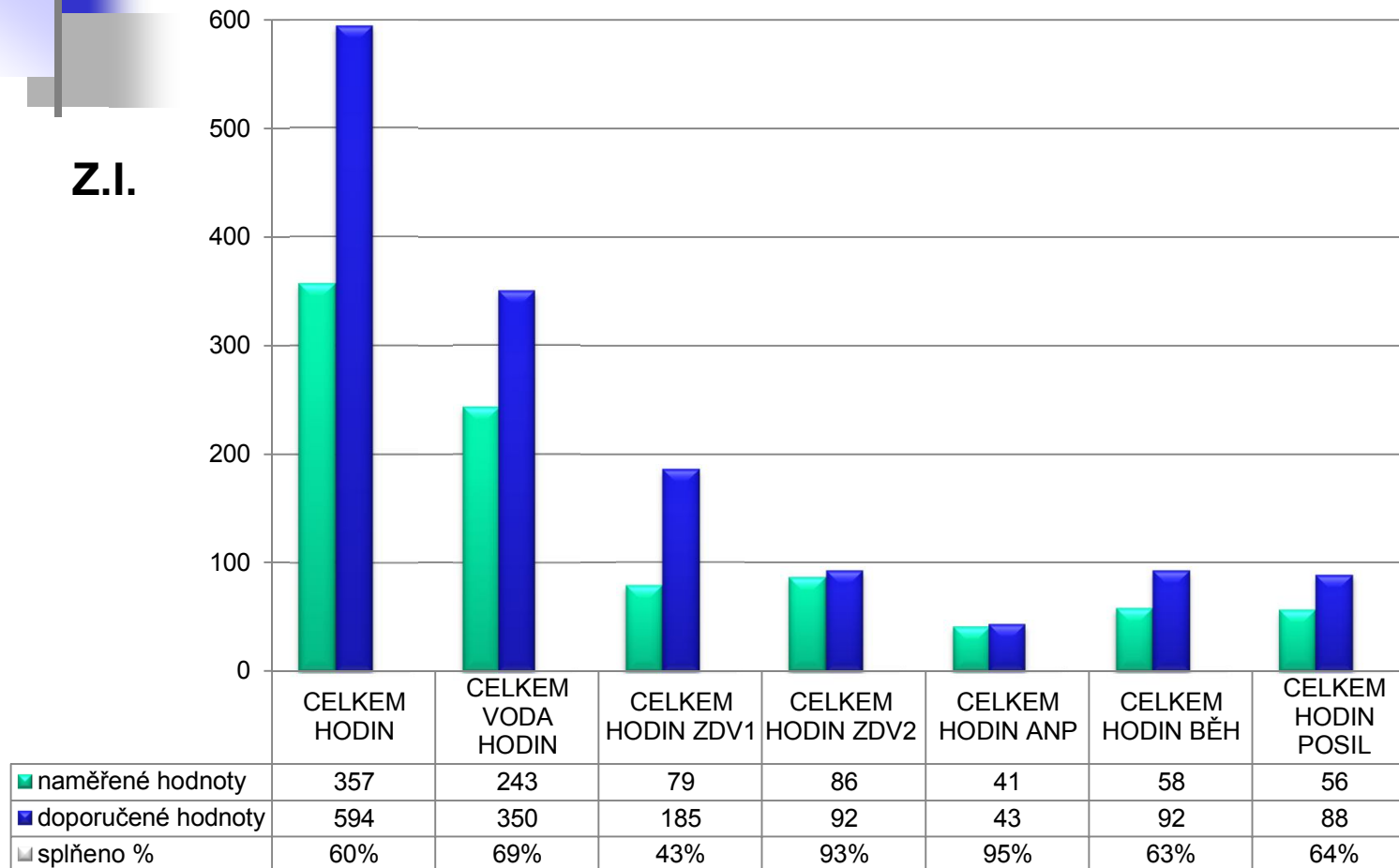
Ukázky grafů

W.L.



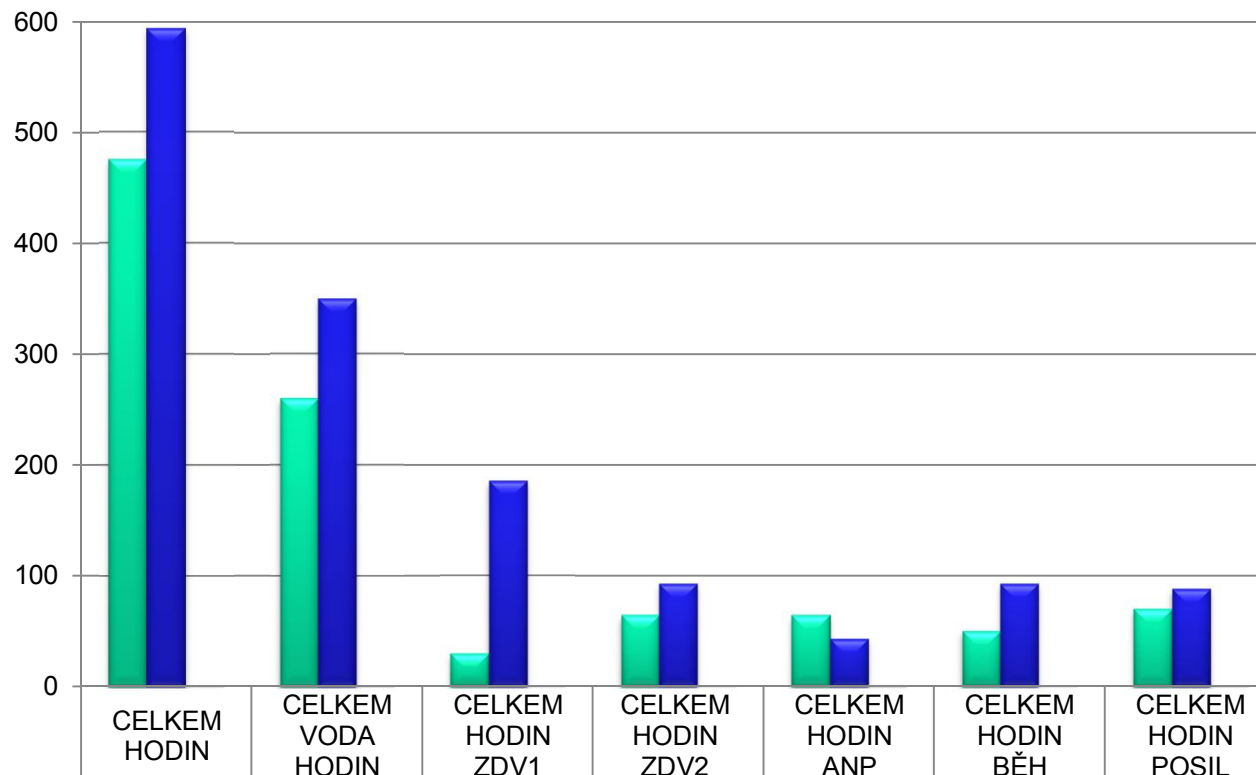
Ukázky grafů

Z.I.



Ukázky grafů JŘI

N.M.

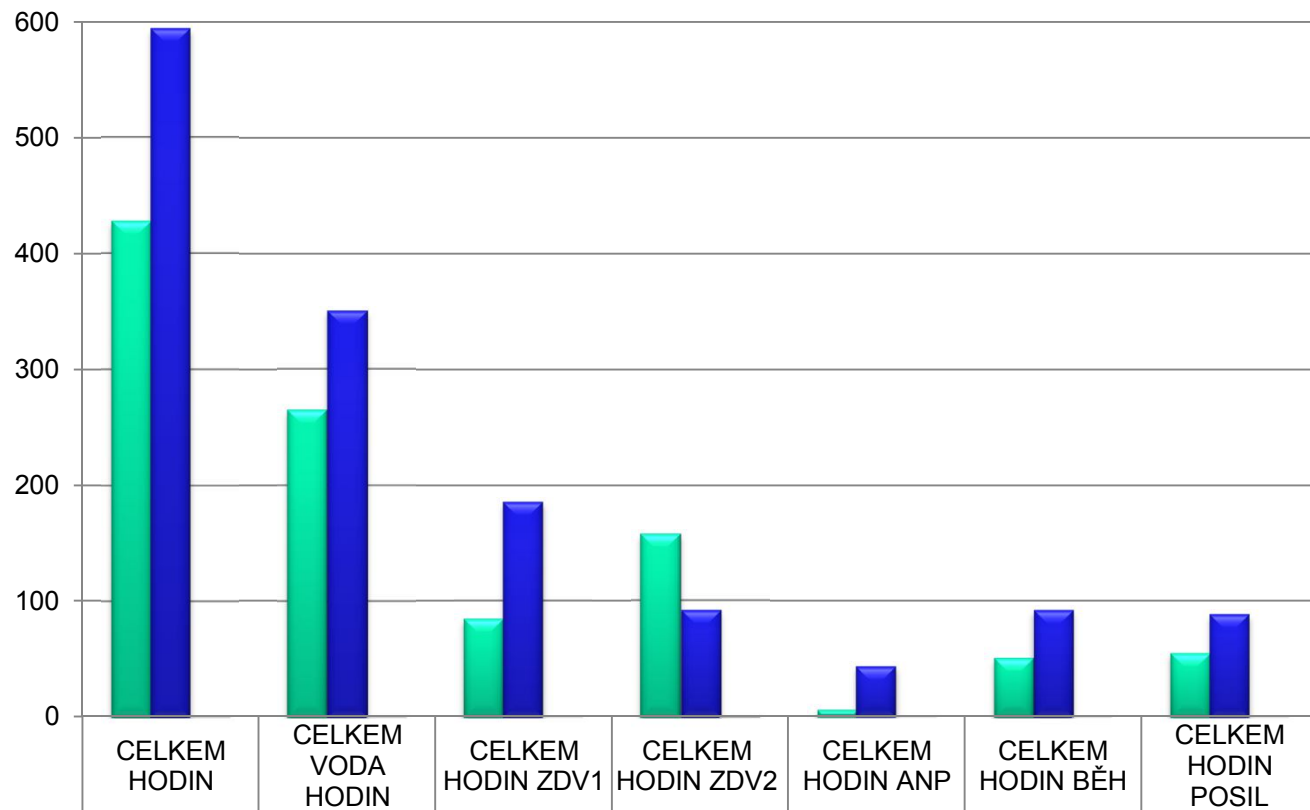


■ naměřené hodnoty	476	260	30	64	64	50	70
■ doporučené hodnoty	594	350	185	92	43	92	88
■ splněno %	80%	74%	16%	70%	149%	54%	80%

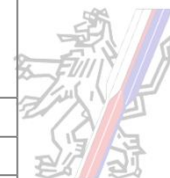


Ukázky grafů

H.O.

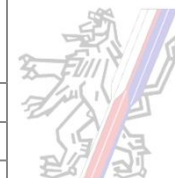
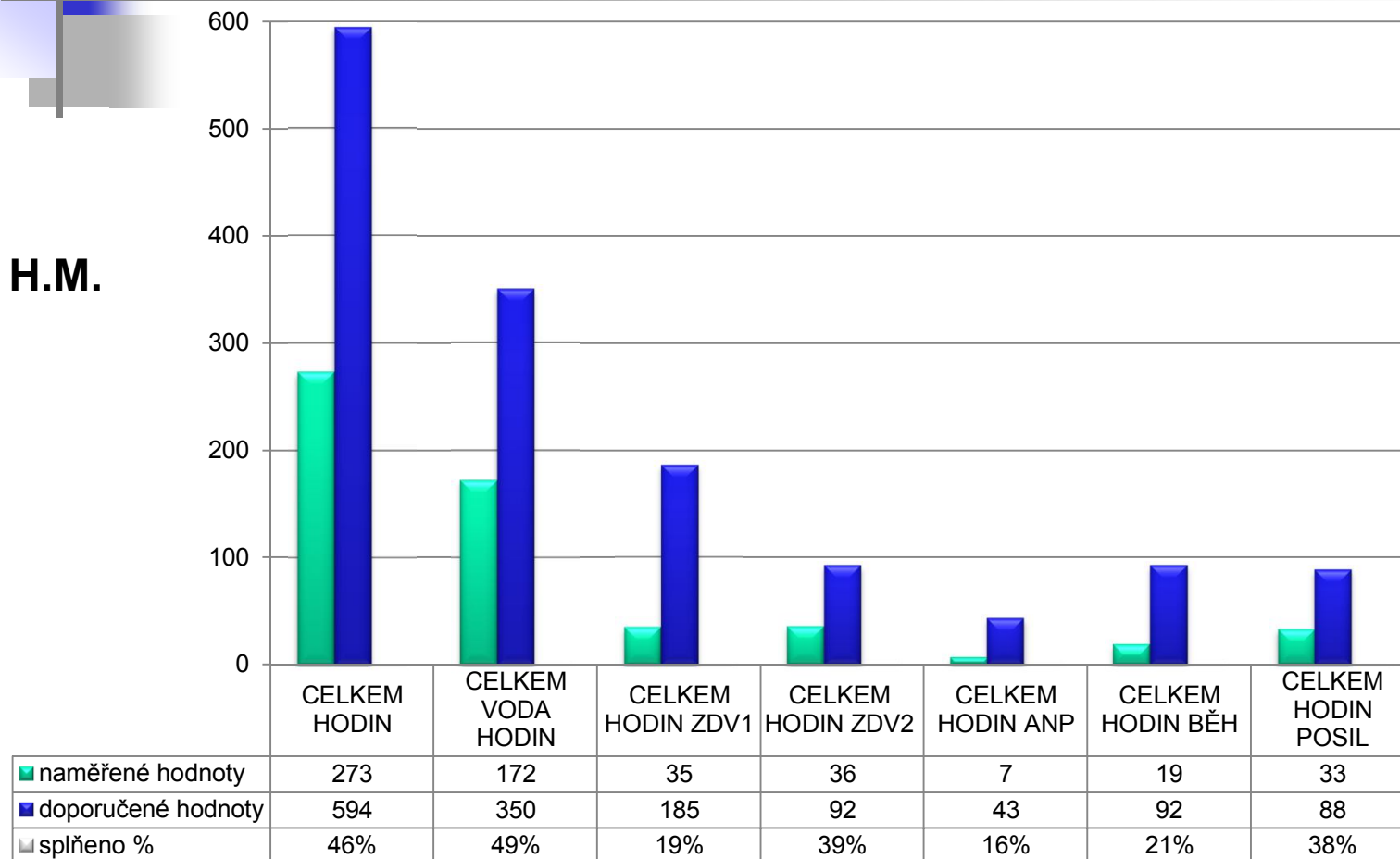


■ naměřené hodnoty	428	265	85	157	6	51	55
■ doporučené hodnoty	594	350	185	92	43	92	88
■ splněno %	72%	76%	46%	171%	14%	55%	63%



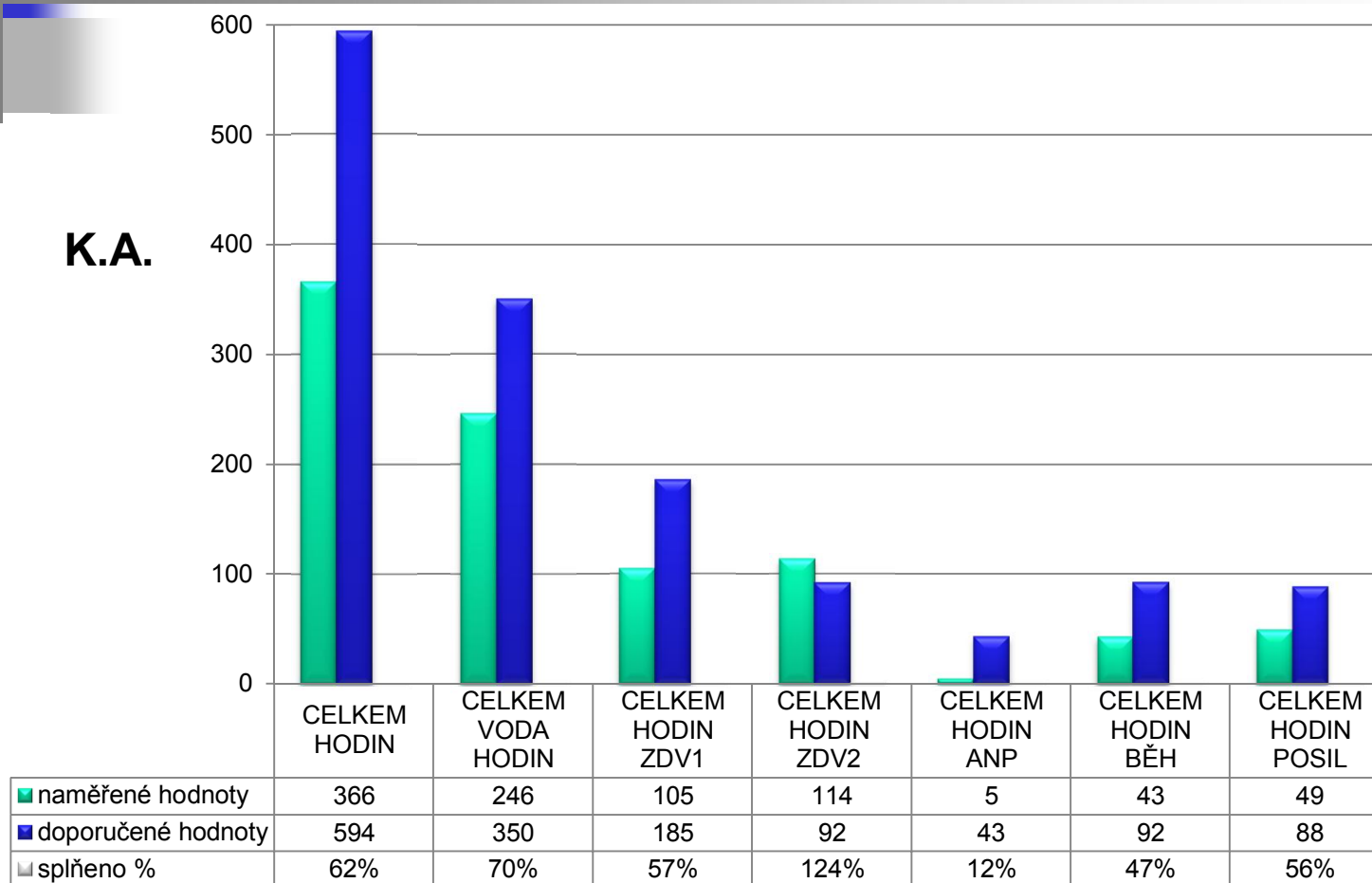
Ukázky grafů

H.M.



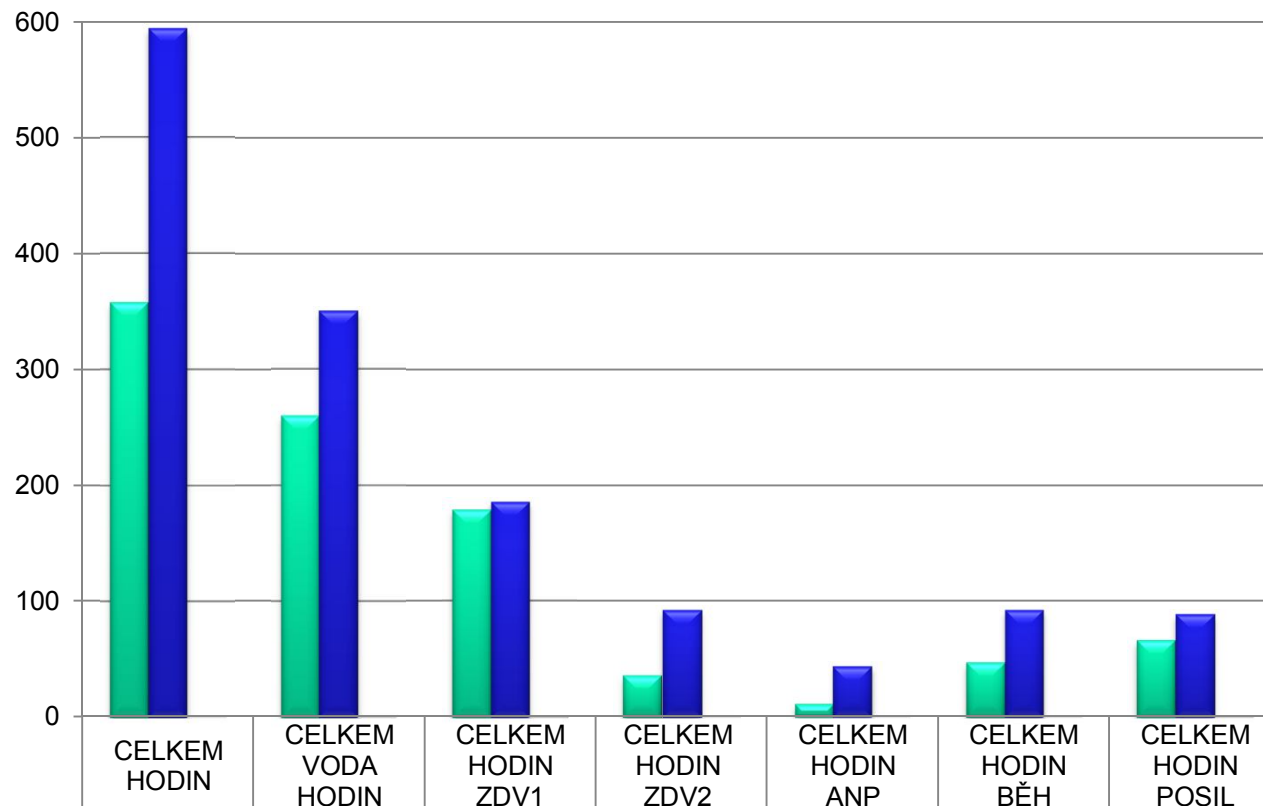
Ukázky grafů

K.A.



Ukázky grafů

P.M.

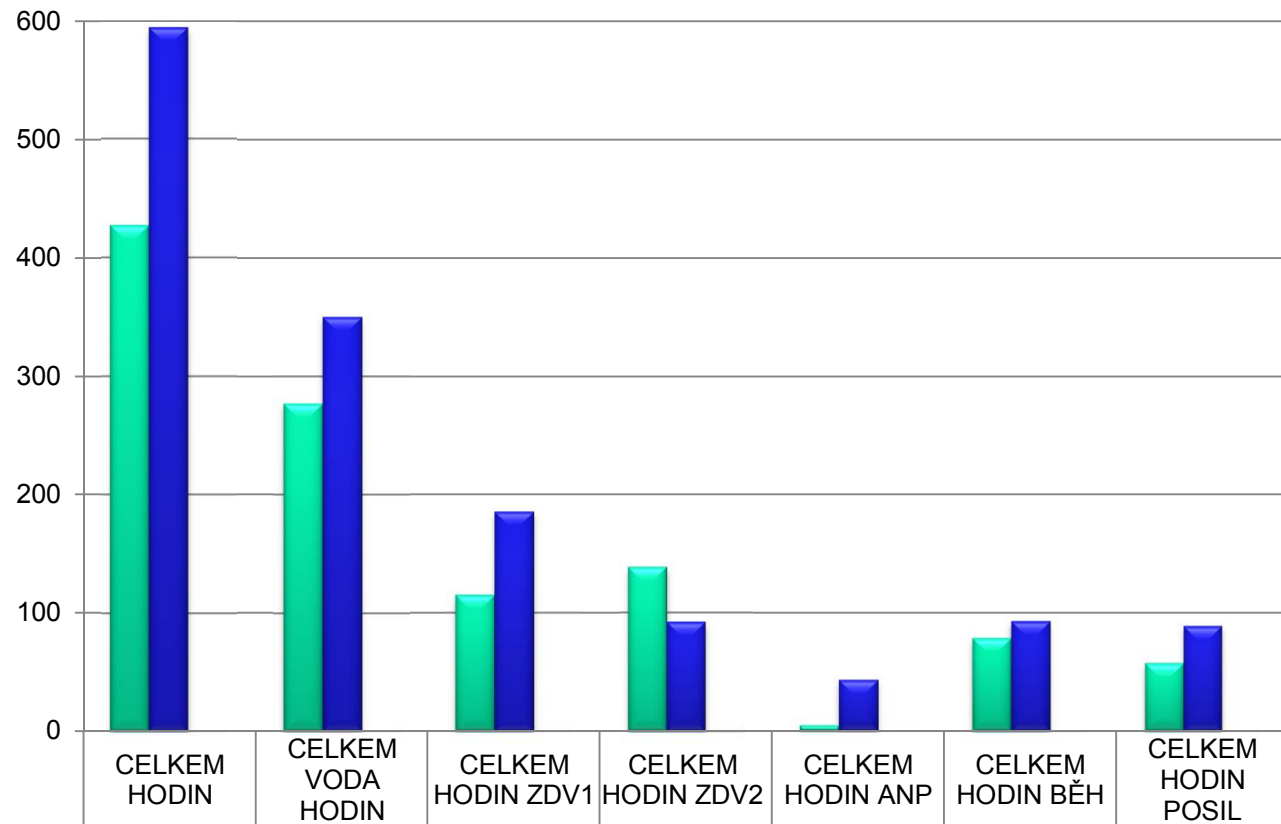


■ naměřené hodnoty	358	260	178	36	11	47	66
■ doporučené hodnoty	594	350	185	92	43	92	88
■ splněno %	60%	74%	96%	39%	26%	51%	75%

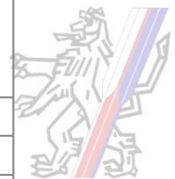


Ukázky grafů

R.J.



■ naměřené hodnoty	427	277	115	138	5	78	57
■ doporučené hodnoty	594	350	185	92	43	92	88
■ splněno %	72%	79%	62%	150%	12%	85%	65%



ZÁVĚR

- Z analýzy dat vyplývá, že vesměs všichni závodníci zaostávají za doporučenými hodnotami. Celkové odtrénované hodiny dosahují přibližně na 60% doporučených hodnot
- Důvodem může být špatný zápis tréninkových údajů v deníku nebo nízké tréninkové úsilí, které však nevede k požadovaným výsledkům

