

junioři		
BURSA	Jakub	2003
LUDVÍK	David	2002
KOUTNÝ	David	2003
SOUČEK	Marek	2002
BALON	Kristián	2003
ČIHÁK	Martin	2002
MÍKA	Tomáš	2003
MÍČEK	Martin	2003
HÁJEK	Michal	2003
CHOCHOLATÝ	Tomáš	2004
ČAJKA	Filip	2004
ŠPAŇÁR	Ondřej	2004
KERN	Tobias	2005
FAIT	Martin	2005
GRACÍK	Daniel	2004

RÁČEK	Martin	2002
MATULA	Vojtěch	2003
LUŇÁK	Sebastián	2002
NETRH	Vojtěch	2002

juniorky		
KINTEROVÁ	Terezie	2004
BEŠÍKOVÁ	Lenka	2004
MATOŠKOVÁ	Bára	2003
ŘÍHOVÁ	Barbora	2004
FRAŇKOVÁ	Clementina	2005
DRŽMÍŠKOVÁ	Adéla	2005
OLIVOVÁ	Viktorie	2005
TUŽILOVÁ	Natálie	2005
VOKATÁ	Eliška	2006
JANDÍKOVÁ	Natálie	2005

JANÝROVÁ	Lucie	2003
LAŇKOVÁ	Kateřina	2003
ŠTĚPÁNKOVÁ	Lýdie	2003
JAVORKOVÁ	Kamia	2004
PŘIBYLOVÁ	Jana	2005
FIŠEROVÁ	Markéta	2005
ZÁVADOVÁ	Petra	2006
SÝKOROVÁ	Tereza	2006
HLATKÁ	Natálie	2006

stroke freq.	lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m	Ø 100m
32,5	10:54,6	30,5	22:09,1	30,5	33:10,7	1:06,4
32,3	11:28,3	29,1	22:49,7	31,3	34:15,0	1:08,5
36,9	11:25,4	35,5	22:46,6	37,6	34:15,2	1:08,5
36,0	11:25,8	37,6	22:48,3	35,7	34:31,1	1:09,0
25,1	12:32,0	26,8	24:49,4	27,6	36:51,3	1:13,7
29,5	12:28,6	30,2	24:45,8	30,0	36:58,5	1:14,0
27,5	11:45,3	28,5	24:10,0	27,3	37:05,8	1:14,2
31,1	12:06,4	32,3	24:34,4	32,5	37:23,8	1:14,8
25,3	12:34,5	26,0	24:51,7	27,4	37:35,8	1:15,2
34,7	10:43,3	36,2	21:35,7			1:04,8
26,3	11:35,5	26,6	23:13,4			1:09,7
26,9	12:12,4	25,9	24:56,6			1:14,8
30,0	12:11,0	29,8	25:04,5			1:15,2
36,0	12:24,5	38,9	25:07,6			1:15,4
23,3	12:24,7	23,0	25:17,4			1:15,9

						0:00,0
						0:00,0
omluven z testu z důvodu účasti na MSJ						
omluven z testu z důvodu účasti na MSJ						

lap time	stroke freq.	lap time	stroke freq.	time	time
500m	1000m	1500m	2000m	2500m	3000m
34,7	12:21,9	34,7	24:54,3	36,4	37:21,5
32,5	13:14,0	31,1	26:57,7	32,0	40:12,5
32,1	13:14,1	35,7	26:58,8	36,2	40:23,3
28,8	13:01,4	28,2	26:52,3	28,5	40:33,4
34,0	12:26,8	36,9	25:03,0		1:15,2
33,1	12:36,8	32,7	25:09,6		1:15,5
31,1	12:53,1	29,2	25:33,1		1:16,7
25,8	13:04,9	25,7	26:20,5		1:19,0
28,9	13:05,2	28,9	26:22,2		1:19,1
31,3	13:43,6	31,4	27:34,2		1:22,7

						0:00,0
omluvena z testu z důvodu účasti na MSJ						
omluvena z testu z důvodu účasti na MSJ						
						0:00,0
						0:00,0
						0:00,0
						0:00,0
						0:00,0
						0:00,0
						0:00,0

km do VT
srpen 2019
125
50
83
77
74
117
76
36
66
98
120
54
46
50
150

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
10:54,6	11:14,5	11:01,6
11:28,3	11:21,4	11:25,3
11:25,4	11:21,2	11:28,6
11:25,8	11:22,5	11:42,8
12:32,0	12:17,4	12:01,9
12:28,6	12:17,2	12:12,7
11:45,3	12:24,7	12:55,8
12:06,4	12:28,0	12:49,4
12:34,5	12:17,2	12:44,1
10:43,3	10:52,4	
11:35,5	11:37,9	
12:12,4	12:44,2	
12:11,0	12:53,5	
12:24,5	12:43,1	
12:24,7	12:52,7	

0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0

km do VT
srpen 2019
110
72
127
65
117
80
101
64
56
60

split	split	split
1. 1000m	2. 1000m	3. 1000m
12:21,9	12:32,4	12:27,2
13:14,0	13:43,7	13:14,8
13:14,1	13:44,7	13:24,5
13:01,4	13:50,9	13:41,1
12:26,8	12:36,2	
12:36,8	12:32,8	
12:53,1	12:40,0	
13:04,9	13:15,6	
13:05,2	13:17,0	
13:43,6	13:50,6	

0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0
0:00,0	0:00,0	0:00,0

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

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

hodnocení 2000m (25m)	
mladší junioři	mladší juniorky
green 28:00 a lépe	green 28:30 a lépe
red 28:00 a hůře	red 28:30 a hůře

hodnocení 2000m (50m)	
mladší junioři	mladší juniorky
green 29:00 a lépe	green 29:30 a lépe
red 29:01 a hůře	red 29:31 a hůře

pozn:

stroke frequency (plaveká 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 - velmi dobrá
34 - 37	zvýšená - méně vhodná
38 a více	vysoká - nevhodná