

Osobní karta sportovce

Dlouhodobý kontrakt

Rozvoj sportovní výkonnosti

Martin, ročník narození 2003

- Martin v databázi World Rowing: <https://worldrowing.com/athlete/pavlina-flamikova?id=47769>
- Martin v databázi MV ČR: <https://www.mvcr.cz/clanek/flamikova-pavlina.aspx>

1. Plán z hlediska dlouhodobé perspektivy sportovce

	Postupné cíle	Dosažené výsledky
2022	?	MS U23 Varese: BM8+, 8. místo
2023	?	MS U23 Plovdiv: BM4x, 8. místo
2024	Finálové umístění na MS U23	
2025	Medailové umístění na MS U23	
2026	MS sen A, umístění do 14. místa	
2027	MS sen A, kvalifikace na OH 2028	
2028	Start na OH 2028	
2029		
2030		
2031		
2032	Finálové umístění na OH 2032	

2. Motivace sportovce, stanovení vlastních cílů rozvoje

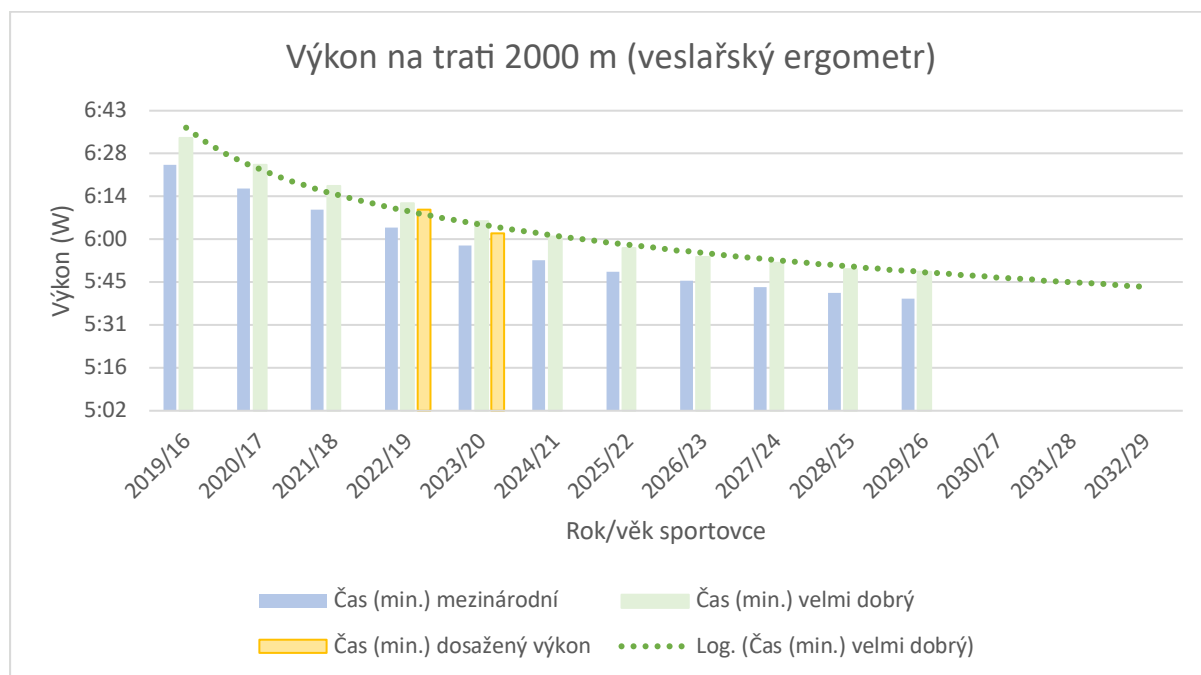
Veslařská vize, ambice:čeho by závodník(ce) chtěl(a) dosáhnout.....

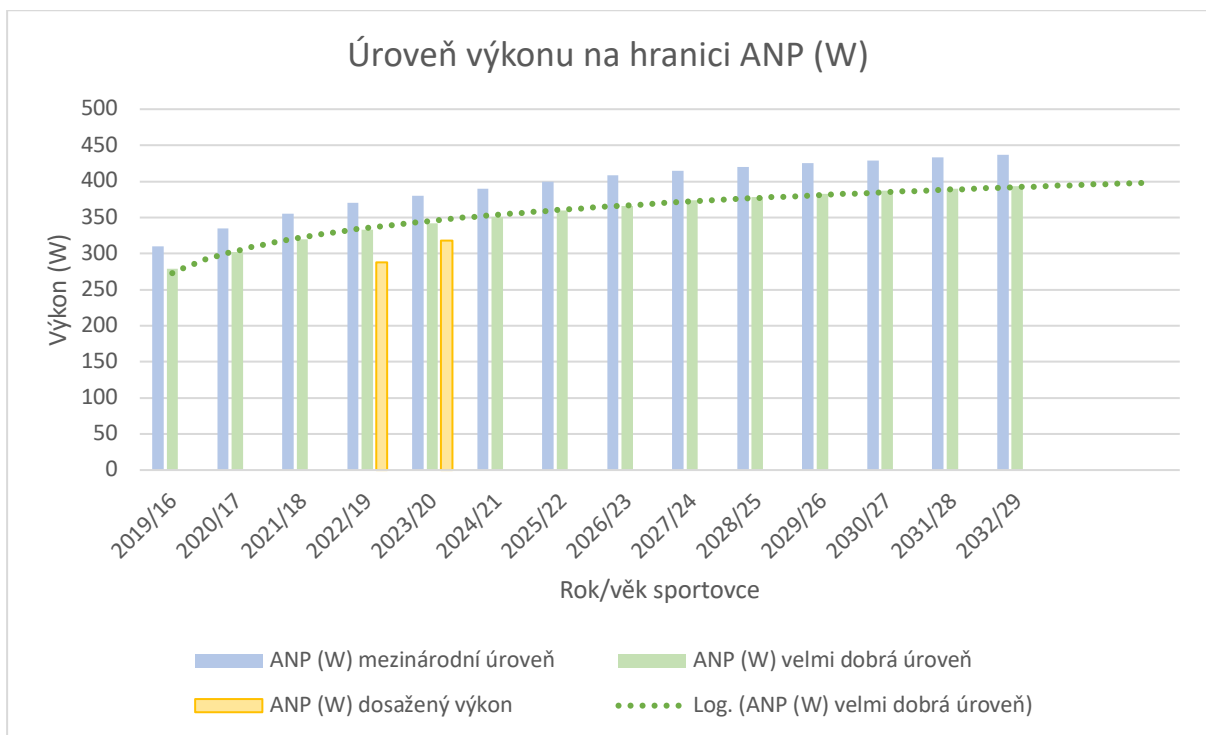
	Postupné cíle v mezinárodních soutěžích	Rozvoj fyzických parametrů	Osobní cíle sportovce
2024			
2025			
2026			Pronájem bytu 1+kk
2027			
2028			
2029			
2030			
2031			
2032			

3. Očekávání osobního trenéra

	Postupné cíle v mezinárodních soutěžích	Rozvoj fyzických parametrů
2024		
2025		
2026		
2027		
2028		
2029		
2030		
2031		
2032		

Rozvoj fyzických parametrů





Tréninkové ukazatele, sen B

OTU	Plán: XI.22-V.23	Plnění: XI.22-V.23	Celkem 22/23	Plán: XI.23-V.24	Plnění: XI.23-V.24	Celkem 23/24	Plán: XI.24-V.25	Plnění: XI.24-V.25	Celkem 24/25
Veslování	210,0			228,1			243,6		
Posilování	62,2			67,6			72,2		
Ostatní (běh, kolo...)	37,0			40,2			42,9		
Core trénink	25,1			27,3			29,1		
Strečink	13,4			14,5			15,5		
Hra	4,1			5,0			5,0		

Tréninkové ukazatele, sen A

OTU	Plán: XI.25-ME 26	Plnění: XI.25-ME 26	Celkem 25/26	Plán: XI.26-ME 27	Plnění: XI.26-ME 27	Celkem 26/27	Plán: XI.27-ME 28	Plnění: XI.27-ME 28	Celkem 27/28
Veslování	259,2			267,0			272,2		
Posilování	76,8			78,4			80,7		
Ostatní (běh, kolo...)	45,7			46,6			48,0		
Core trénink	31,0			31,6			32,6		
Strečink	16,5			16,8			17,3		
Hra	5,0			5,0			5,3		

Databáze výsledků povinných testů

Test	2021	21/22			22/23			23/24		
Ergo 2 km	06:15,7 06:17,9	I.22	II.22		I.23	II.23		I.24	II.24	
Ergo 6 km	pojízdný 21:26,4	XII.21 20:35,0	III.22		XII.22 19:55,3	III.23 oml.		XII.23	III.24	
Test ANP	274,0	XI.21 293,0	II.22 288,0	V.22	XI.22 285,0	II.23 318,0	V.23 302,0	XI.23	II.24	V.24
Běh 6 km		XI.21 23:18,0	III.22 23:24,0		XI.22 oml.	III.23 338 W	VI.23 308,0	XI.23	III.24	
Test síla		XI.21 8/40/14	I.22 11/37/16	IV.22 9/38/18	XI.22 9/39/18	I.23 11/40/20	IV.23	XI.23	I.24	IV.24
MR Ergo			II.22 06:10,8			II.23 06:02,2			II.24	

Test	2021	24/25			25/26			26/27		
Ergo 2 km	06:15,7 06:17,9									
Ergo 6 km	pojízdný 21:26,4									
Test ANP	274,0									
Běh 6 km										
Test síla										
MR Ergo										

Konzultace s odborným pracovištěm, doporučení k dalšímu rozvoji

(lékař, analytik tréninkového procesu, mentální kouč, biomechanik, výživový specialista...)

.....