

Galambos Péter 2010. évi VB. felkészítése könnyűsúlyú egypárevezősben



Rapcsák Károly felkészítő edző

Rövid bemutatás:

- Név: Galambos Péter
- Születési dátum: 1986. 09. 09.
- Sportága: Evezés
- Evezős pályafutásának kezdete: 2000. év
- Egyesülete neve: Vác Városi Evezős Club
- Jelenleg az Óbudai Egyetem keleti Károly Gazdasági kar hallgatója.
- A Héraklész Csillag-, és London program keret tagja

Versenyszeredményei:

Év	Verseny	Versenyszám	Csapat	Helyezés
2006	Főiskolai Világbajnokság	KS kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Csepel)	2.
	U23 Világbajnokság	KS kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Csepel)	6.
2007	U23 Világbajnokság	KS kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Csepel)	2.
2008	U23 Világbajnokság	KS kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Csepel)	2.
	Főiskolai Világbajnokság	KS egypárevezős	Galambos Péter	1.
2009	Világ Kupa München	KS Kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Baja)	9.
	Világ Kupa Luzern	KS Kétpárevezős	Galambos Péter, Varga Tamás (Baja)	15.
2010	Világ Kupa München	KS egypárevezős	Galambos Péter	1.
	Világ Kupa Luzern	KS egypárevezős	Galambos Péter	1.
	Európa Bajnokság	Felnőtt egypár	Galambos Péter	7. kisdöntő győztes
	Világbajnokság Lake Karapiro	KS egypár	Galambos Péter	3.

Előzmények:

- 2006-2008-ig sikeres U23-as korcsoportú szereplések
- Közben ks. négyes és ks. négy pár próbálkozások
- 2009. felnőtt ks. kétpárevezős Varga Tamással. (VK. München IX. hely, VK Luzern XV. Hely)
- betegség: arcüreggyulladás, majd bölcsesség foggyulladása. Több mint két hónap kihagyás.
- Öt hónap felzárkózás (ergo OB-n is csak 6:23,1)
- Tavasszal ks. kétpárevezős Csepregi Gáborral

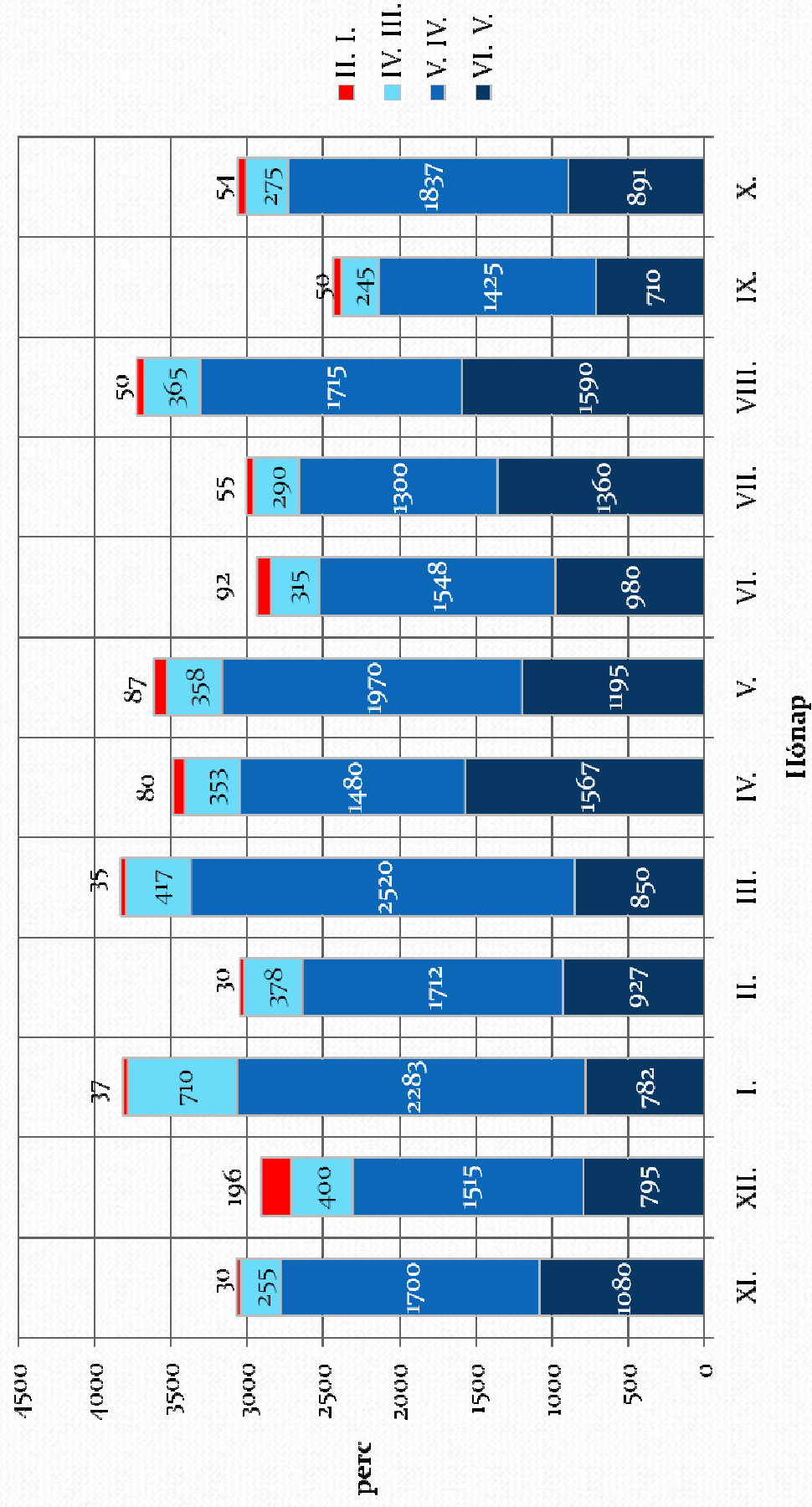
A 2010. év alakulása:

- A kishajós tájékoztató verseny meghozza a változást. Kiléptünk a rehabilitációs időszakból!
- A válogató versenyen – Szegedi NK – a ks kétpárevezőst nem mi nyertük.
- Nemzetközi versenyeken indulhat ks. egypárevezősben.
- VK szereplések: München, Luzern
- VK szereplései alapján Peti indulhat a VB-n.
- Csúcsforma I. EB
(egyik legfontosabb versenye normálsúlyú egypárban)
 - Támogatás végett
 - Szakmai szempontok miatt
- Csúcsforma II. VB

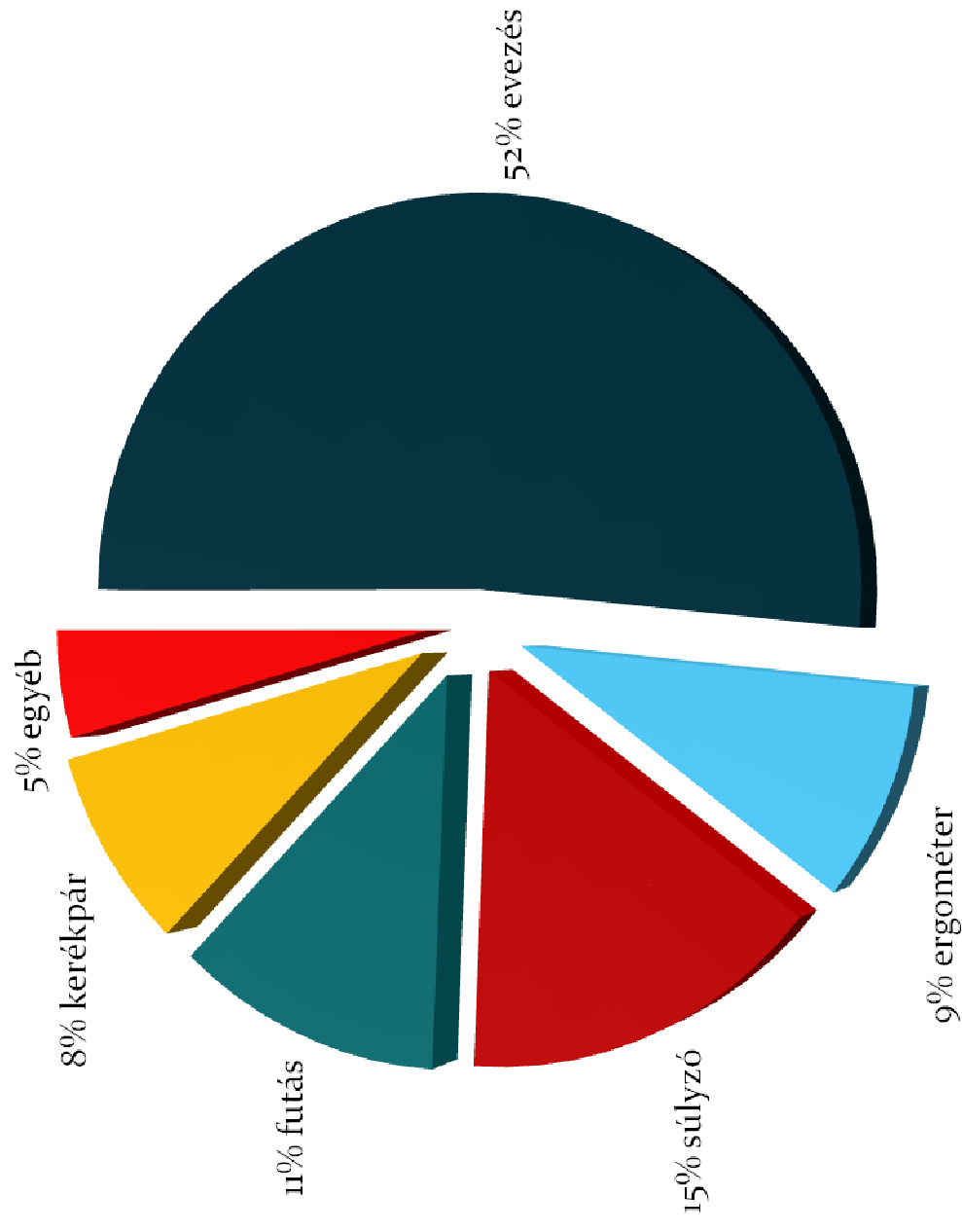
[illegible]

Galambos Péter

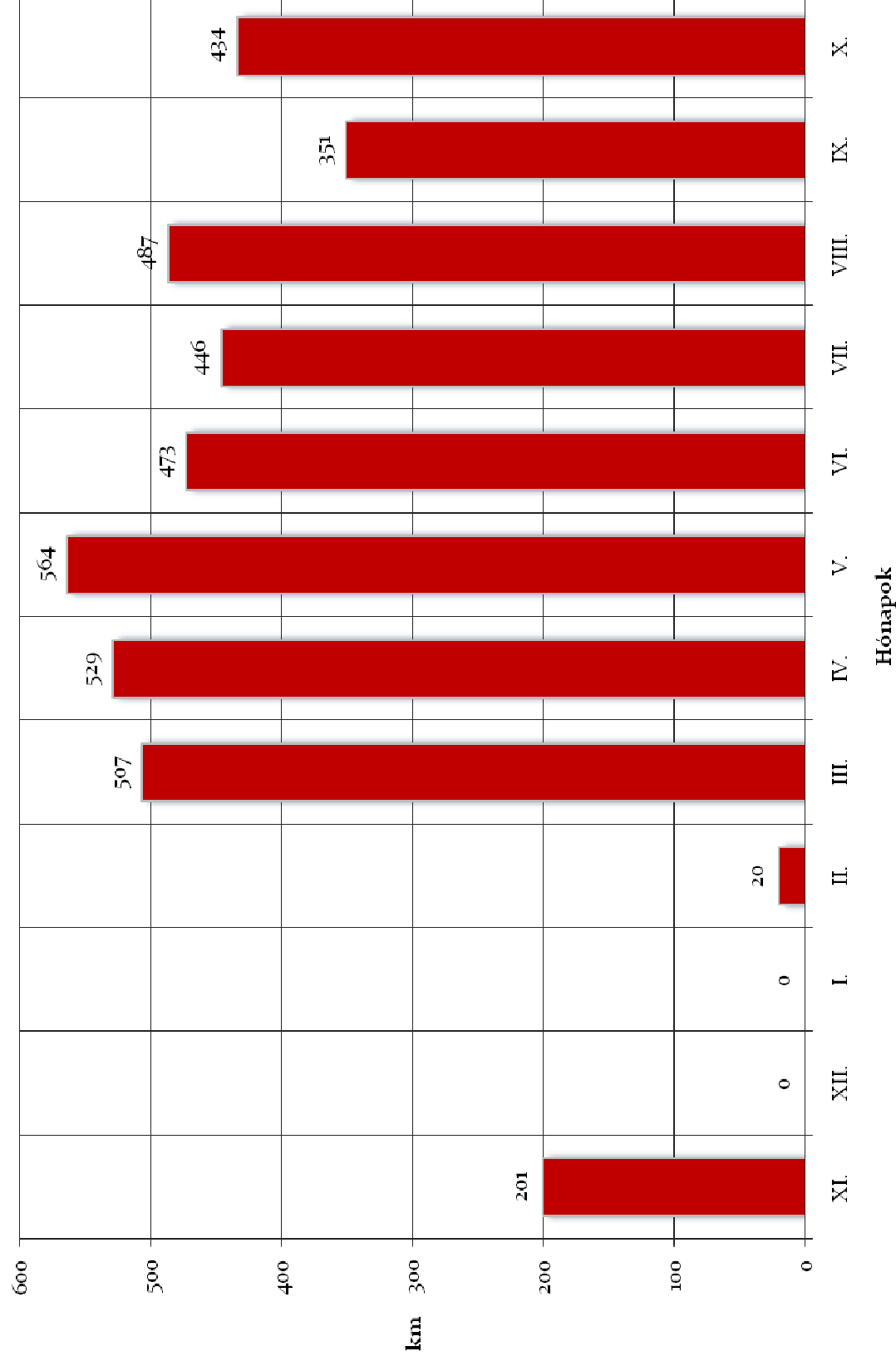
2010. évi felkészülésének terjedelmi és intenzitási mutatói (perc)



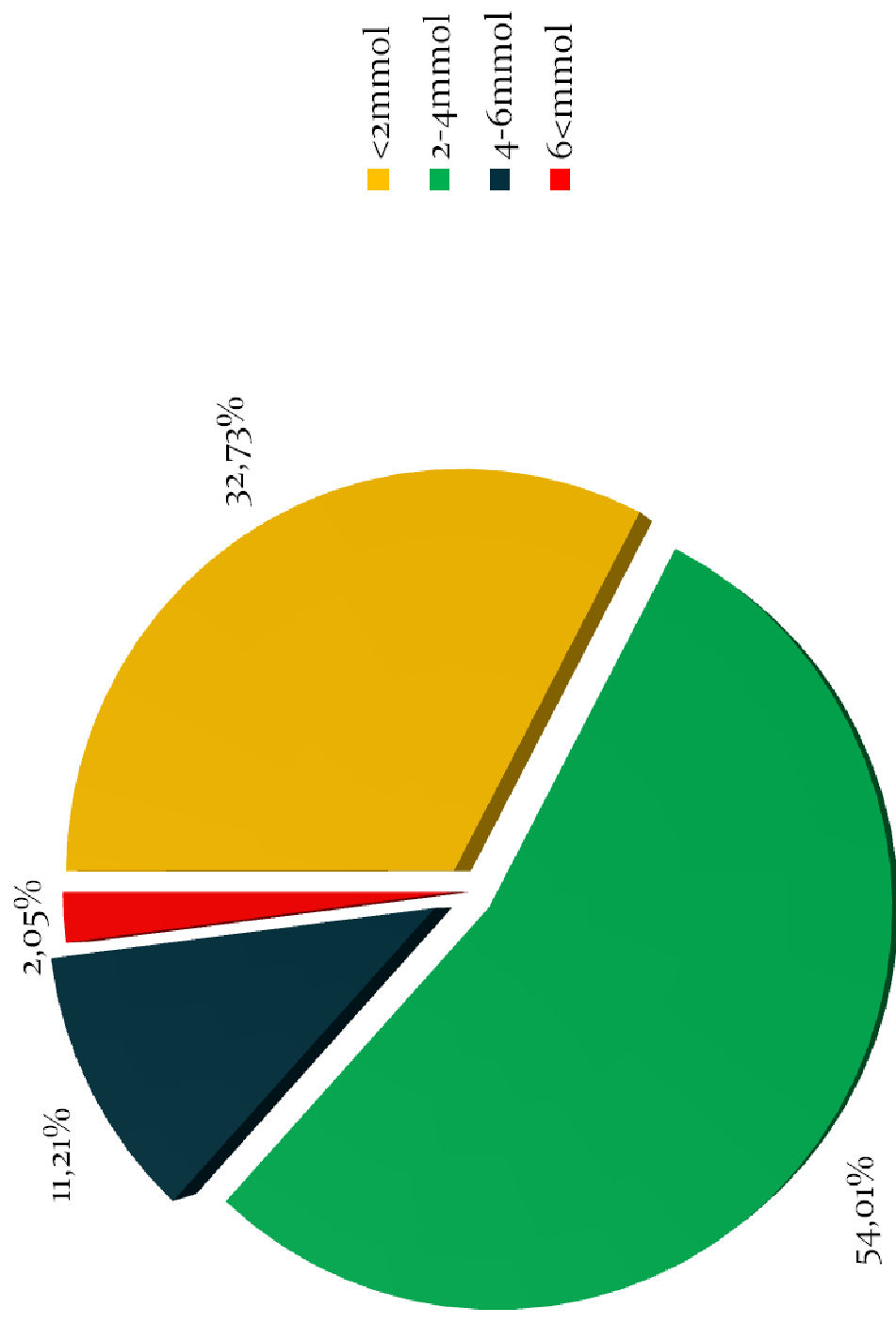
Edzésfajták megoszlása az éves felkészülésben



Evezett km-ek hónaponkénti bontásban



Éves intenzitási mutatók



2010. VB. Október 30- november 07. Új-Zéland (Lake Karapiro)

- Előkészületek
- Utazás
- Átállás
- Versenyzés



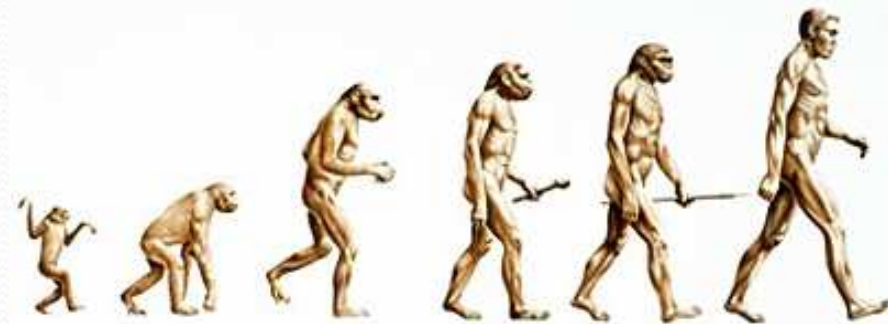
Hibák:

- Elhúzódo betegség, gyengébb alapozás
- Hosszú versenyidőszak
- Hajóbeállítás



Jövő évi tervek:

- 2011. kvalifikációs év.
- Ks. képtárevezős
- Csapat összetartás, edzőtáborban összeeveztetés
- Tájékoztató verseny (70 kg) után döntés ki kivel.
- Szegedi NK.



Köszönet mindazoknak, akik az elért
eredmény eléréséhez segítséget
nyújtottak!



Köszönöm a figyelmet!