

Galambos Péter 2012. évi felkészítése ks. egypárban



- ▶ **Rapcsák Károly
Felkészítő edző**

A versenyző bemutatása

- ▶ **Név: Galambos Péter**
- ▶ **Születési dátum: 1986. 09. 09.**
- ▶ **Sportág: Evezés**
- ▶ **Pályafutásának kezdete: 2000.**
- ▶ **Egyesülete: Vác Városi Evezős Club**
- ▶ **Iskola: Óbudai Egyetem Keleti Károly Gazdasági Kar**
- ▶ **Nemzetközi szintű versenyző, a válogatott keret tagja**

Versenyeredményei

<u>Év</u>	<u>Verseny</u>	<u>Versenyszám</u>	<u>Csapat</u>	<u>Helyezés</u>
2006	Főiskolai Világbajnokság	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Csepel)	II. hely
	U23 Világbajnokság	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Csepel)	VI. hely
2007	U23 Világbajnokság	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Csepel)	II. hely
2008	U23 Világbajnokság	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Csepel)	II. hely
	Főiskolai Világbajnokság	Ks. 1x	Galambos Péter	I. hely
2009	Világkupa, München	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Baja)	IX. hely
	Világkupa, Luzern	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Baja)	XV. hely
2010	Világkupa, München	Ks. 1x	Galambos Péter	I. hely
	Világkupa, Luzern	Ks. 1x	Galambos Péter	I. hely
	Európa Bajnokság	Felnőtt egypár	Galambos Péter	VII. hely
	Világbajnokság, Lake Karapiro	Ks. 1x	Galambos Péter	III. hely
2011	Világbajnokság, Bled	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Baja)	XIII. hely
	Európa Bajnokság, Plovdiv	Ks. 2x	Galambos Péter- Varga Tamás (Baja)	V. hely

Előzmények

- ▶ 2006- 2008 sikeres U23-as korcsoportú szereplések ks. kettőpárban
- ▶ Közben könnyűsúlyú 4- és 4x próbálkozások
- ▶ 2010 tavaszán ks 2x Csepregi Gáborral
- ▶ 2009-2011 ks 2x Varga Tamással (XIII. helyezés a kvalifikációs VB- n)
- ▶ 2011 őszén Hirling Zsolt és Varga Tamás csapatot alkot
- ▶ 2010 és 2012-ben ks. egypárevezősre készülhet

2012. Év alakulása

- ▶ Az őszi vízi- és a szárazföldi alapozó időszak fontos előrelépés a jövő szempontjából
- ▶ Betegség nem zavarta a felkészülést
- ▶ A kishajós tájékoztató helyett már nemzetközi verseny
- ▶ Pótkvalifikációs versenyre már jó formába kellett jönni
- ▶ Csúcsforma I.: VB. – Plovdiv
- ▶ Csúcsforma II.: EB. - Varese

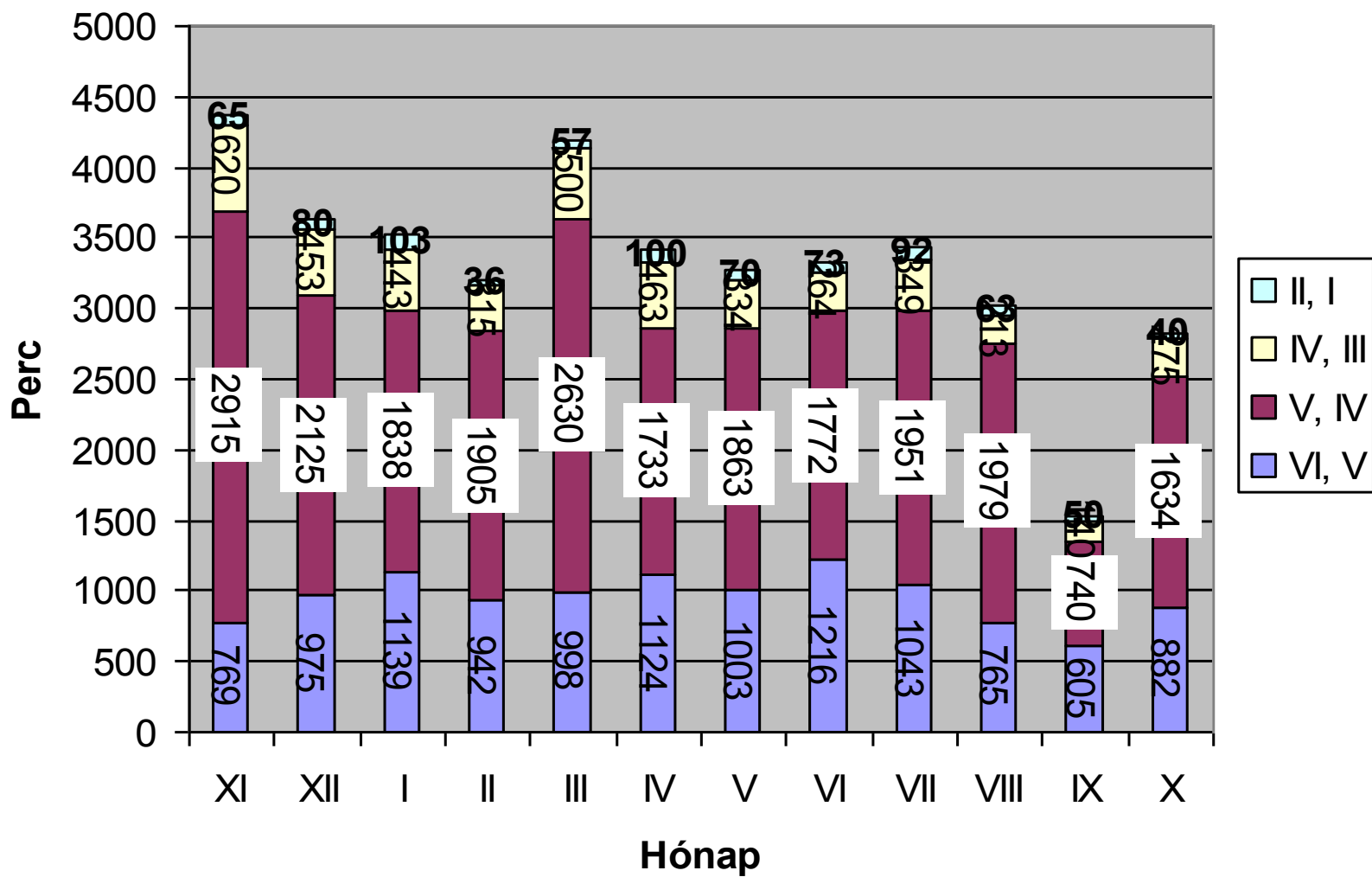
Versenyeredményei 2012-ben

<u>Hónap, nap</u>	<u>Verseny</u>	<u>Versenyszám</u>	<u>Csapat</u>	<u>Helyezés</u>
IV. 14-15.	<i>Nemzetközi, Zágráb</i>	<i>Ks. 1x</i> <i>Normál 1x</i>	<i>Galambos Péter</i> <i>Galambos Péter</i>	<i>I. hely</i> <i>I. hely</i>
V.3-6.	<i>Világkupa, Belgrád</i>	<i>Ks. 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>II. hely</i>
V. 20-23.	<i>Pótkvalifikáció, Luzern</i>	<i>Normál 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>VI. hely</i>
VI. 15-17.	<i>Világkupa, München</i>	<i>Ks. 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>II. hely</i>
VIII. 15-19.	<i>Világbajnokság, Plovdiv</i>	<i>Ks. 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>II. hely</i>
IX. 7-9.	<i>Egyetemi- és Főiskolai VB</i>	<i>Ks. 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>I. hely</i>
IX. 14-16.	<i>Európa Bajnokság, Varese</i>	<i>Normál 1x</i>	<i>Galambos Péter</i>	<i>VI. hely</i>

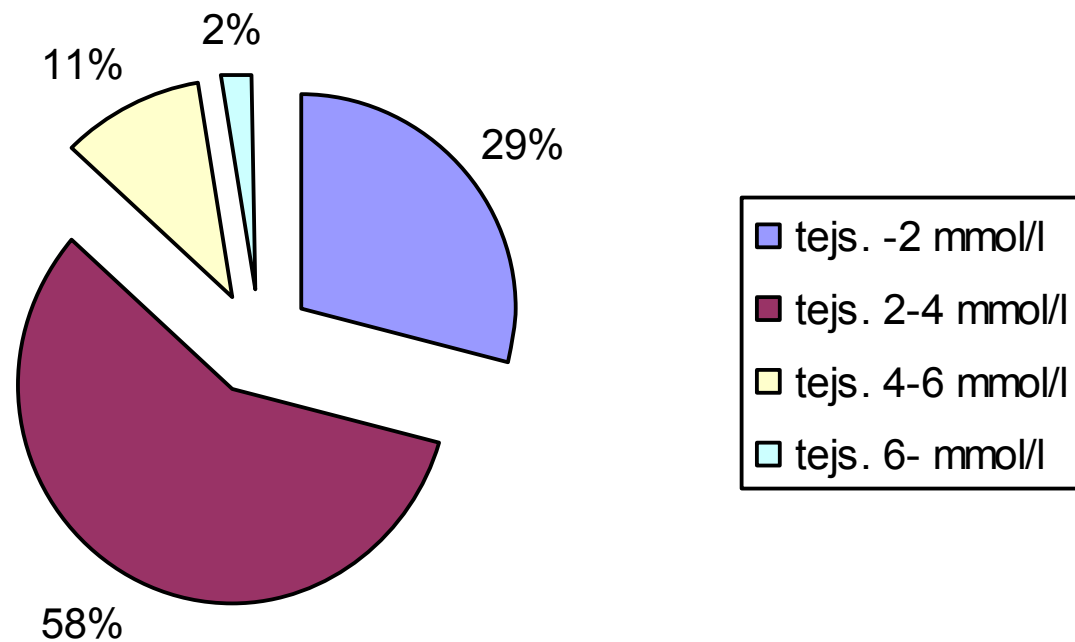
Galambos Péter edzésnaplója 2012

Hó	Intenzitás							Int.	VI.-V.	V.-IV.	IV.-III.	II.-I			
	evezés		ergó	súlyzó	futás	kerékpár	egyéb	Összes	tejs. -2 mmol/l	tejs. 2-4 mmol/l	tejs. 4-6 mmol/l	tejs. 6- mmol/l	Össz.idő	Edzéssz.	Havi átl.
	km	perc	perc	perc	perc	perc	perc	perc	perc	perc	perc	perc	(perc)	(hónap)	(óra/hét)
XI	367	1835	545	650	474	625	240	4369	769	2915	620	65	4369	56	17,0
XII			1005	940	528	845	315	3633	975	2125	453	80	3633	37	13,6
I			1105	824	256	913	425	3523	1139	1838	443	103	3523	40	13,3
II	65	325	975	810	288	650	150	3198	942	1905	315	36	3198	35	12,8
III	615	3075	35	575	175	265	60	4185	998	2630	500	57	4185	42	15,9
IV	549	2745		205	145	325		3420	1124	1733	463	100	3420	41	13,3
V	534	2670		235	95	270		3270	1003	1863	334	70	3270	43	12,3
VI	479	2395		255	85	590		3325	1216	1772	264	73	3325	39	12,9
VII	520	2600		310	110	415		3435	1043	1951	349	92	3435	43	12,9
VIII	481	2405		270	140	165	40	3020	765	1979	213	63	3020	43	11,3
IX	193	965	60	150	15	345		1535	605	740	140	50	1535	28	5,9
X	266	1330	30	420	563	408	80	2831	882	1634	275	40	2831	33	10,6
összeesen	4069	20345	3755	5644	2874	5816	1310	39744	11461	23085	4369	829	39744	480	12,6
									Éves átlag idő (óra/hét)	12,6					
									Összes km/év	4069					
									Éves átlag km (km/hét)	78,25					

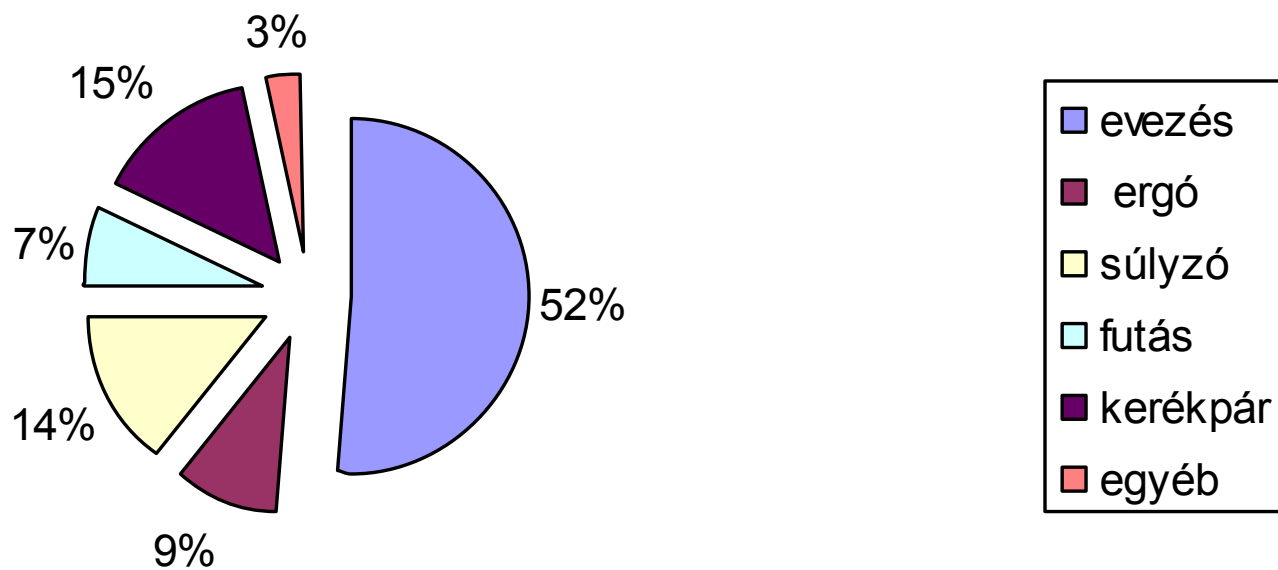
Galambos Péter 2012 évi felkészülésének terjedelmi és intenzitási mutatói (perc)



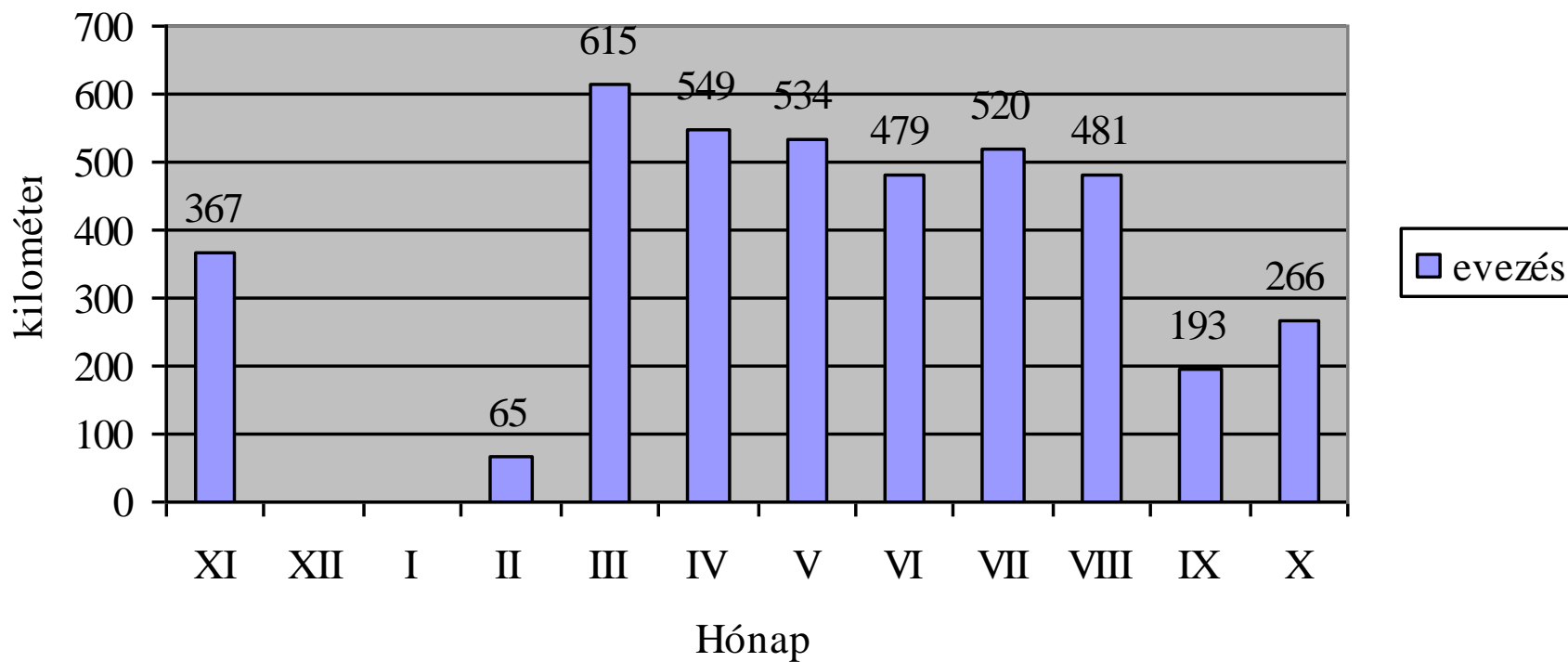
Éves intenzitási mutatók



Edzésfajták megoszlása az éves felkészülésben



Evezett kilométerek hónapankénti bontásban



2012.08.15-19 Világbajnokság PLOVDIV

- Előkészületek
- Utazás
- VB Tábor (edzőpartnerek)
- Versenyzés



Terveink a következő évekre

- 2013 fő versenyszám ks 1x (Univesiádé, Világbajnokság)
- 2014-től fő versenyszám ks 2x
- 2016 Olimpia Rio De Janeiro

Köszönet mindazoknak, akik az eredmény elérésében segítséget nyújtottak!



Köszönöm a figyelmet!