

Beszámoló

Lengyel Mónika
Adaptív versenyző
felkészüléséről és eredményeiről

Világbajnokság Új-Zéland
2010

IV. helyezés

Bemutakozás

- Fogyatékkal élők integrációja az egészséges sportolók közé
- Alapítványi támogatás
- Lengyel Mónika 1985 május 25-én született
- 20 éves korában autóbalesetet szenvedett
- Sport múlttal nem rendelkezett



Kezdetek

- Eszközbeszerzés /adaptív szék/
- Edzéslátogatás
- Edzések
- Felmérők

Felmérők, versenyek

Felmérők, versenyek

2008

2008.12.12	felmérő	ergo		25	w
2008.12.18	verseny	ergo		27	w

2009

2009.02.09	felmérő	ergo	6' 51,6"	40	w
2009.02.28	OB	ergo	6'38,7"	46	w
2009.03.26	felmérő	ergo	6' 24,8"	49	w
2009.05.13	felmérő	ergo	6' 24,4"	49	w
2009.07.18	OB	Szeged	11'05"		
2009.08.15	felmérő	ergo	5' 59"	60	w
2009.08.27	VB	Poznan	8' 16"		

Felmérők, versenyek

Felmérők, versenyek

2009

2009.10.10	felmérő	ergo	6' 25"	49	w	Szék dőlésszöge
2009.10.29	felmérő	ergo	6' 08"	56	w	
2009.11.26	felmérő	ergo	5' 59,9"	60	w	
2009.12.19	felmérő	ergo	5' 59,5"	60	w	

2009-2010 Felkészülési időszak

Felmérők, versenyek

2010

2010.01.30	felmérő	ergo	5' 50,4"	65	w	
2010.02.13	OB	ergo	5' 52"	64	w	
2010.03.05	felmérő	ergo	5' 50,3"	65	w	
2010.03.26	felmérő	víz	6' 50"			kis villa, erős tartó szél
2010.04.10	felmérő	víz	6' 01"			nagy villa
2010.05.09	felmérő	víz	6' 31"			nagy villa, enyhe tartó szél
2010.05.29	Világ Kupa	Bled / víz	7' 27"; 7' 20"			szélcsend
2010.05.25	felmérő	víz	5' 54"			kis villa, toló szél
2010.07.10	felmérő	víz	6' 23"			
2010.07.18	OB	Szeged / víz	7' 05"			enyhe toló szél
2010.09.18	Felmérő	Ergo	5'38,7"	72	w	
2010.10.15	felmérő	víz	5' 45"			
2010.10.04	VB	Karapiro / Új-Zéland	6' 40"; 8' 25"			enyhe toló szél; tartó szél

Elvégzett edzés-munka havonta

2009

	ergo	idő	súlyzó	tanmedence	víz	össz. km	össz. Idő
október	36,1km	267'	310'		415'/34,5km	70,6km	992'
november	61,9km	421'	250'		160'/15km	76,9km	831'
december	48,5km	311'	320'			48,5km	631'
összesítés	146,5km	999'	880'		575'/49,5km	196km	2454

2010

január	88,3km	821'	375'			88,3km	1196'
február	64km	549'	365'	190'		64km	1104'
március	35km	240'	250'	220'	673'/64,5km	99,5km	1383'
április	6km	40'	140'	150'	1330'/107,5km	113,5km	1660'
május	230km	180'	1040'	180'	1040'/105,5km	105,5km	1450'
június	37,5km	320'	130'	890'	890'/88,3km	125,8km	1340'
július	3,5km	30'	60'		560'/49km	52,5km	650'
összesítés	464,3km	2180'	2360'	1630'	4493' / 414,8km	649,1km	8738'

OB Szeged

majd
pihenő

Közvetlen felkészülés a VB-re

Felkészülés a VB-re

	ergo	idő	súlyzó	tanmedence	víz	össz. km	
augusztus	130,9km	920'	420'		430'/42,2km	173,1km	1730'
szeptember	34,2km	238'	790'		1285'/120,4km	154,6km	2313'
október	3,8km	32'	110'		540'/55,8km	59,6km	682'
összesítés	168,9km	1190'	1320'		2255'/218,4km	387,3km	4725'



EVEZŐS VB 2010

Karapiro, Új-Zéland

2010. okt. 31 - nov. 7.

IV. helyezés





Pozitívumok - negatívumok a felkészülésben

- +Támogatók
- -Edzőtábor hiánya
- -Táplálék kiegészítők
- -Eszközhiány
- -Anyagi, és erkölcsi megbecsülés hiánya

Jövőkép





Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

Székely István