

SZAKMAI AJÁNLÁS

Tokár Krisztián, győri Graboplast VSE edzőjeként a Klima Anitával (regisztrált dietetikus, élelmezés-, és táplálkozás-egészségügyi szakértő) 2012. januárjában vettem fel a kapcsolatot, sportolóink teljesítménynövelése érdekében. 2012-ben több sportolóink sikeresen dolgozott együtt Klima Anitával, hogy az étrendjük a teljesítményfokozására alkalmassá tegye.

Az eredmények: Az összes sportoló erőnléte, gyorsasága kiemelkedően fejlődött.

N. Dávid-21 éves:

Országos diákolimpia 2 arany-, 1 bronzérem,
U23-as bajnokság 2 ezüstérem, U23-as válogatottba bekerülés

N. Péter-20 éves:

Felnőtt magyar bajnokság 200 m négyes I. hely, U23-as válogatón 6. hely

H. Dávid-19 éves:

Felnőtt magyar bajnokság 2x I. hely, U23-as Európa Bajnokság 7. hely, felnőtt válogatott

Sz. Máté 20 éves:

Felnőtt magyar bajnok, U23-as magyar bajnok, felnőtt válogatott

H. Bence 20 éves:

Felnőtt magyar bajnok, U23-as magyar bajnok, felnőtt válogatott

B. Blanka 17 éves:

Maraton Magyar Bajnokság : K-2 17 km : **I. hely**

Európa Bajnokság: K2 1000m : **II. hely**

Ifjúsági Bajnokság: K-1 1000m **II. hely**

Olimpiai Reménységek Versenye: K-4 500m **II. hely**, K-1 1000m **II. hely**

Maraton Világbajnokság Róma : K-2 17km **I. hely**

Felnőtt Magyar Bajnokság : K-2 1000m **II. hely**

C.-V. Zsófia:

Maraton Magyar Bajnokság : K-2 17 km : **I. hely**

Európa Bajnokság: K2 1000m : **II. hely**

Olimpiai Reménységek Versenye: K-4 500m **II. hely**, K-1 500m **II. hely**

Maraton Világbajnokság Róma : K-2 17km **I. hely**

Felnőtt Magyar Bajnokság : K-4 500m **I. hely**

Kadler Gusztáv szakosztályvezető szerint

http://www.kisalfold.hu/sport/graboplast_vse_csucs_volt_ez_az_ev_is/2307806/

„Soha ennyi érmet nem szereztünk világversenyen, és ennél több versenyzőnk nem is indult soha. Minden várakozáson felül szerepeltünk, ennél fogva szinte természetes, hogy a sportágunkban itthon megnyertük a szakosztályok közötti pontversenyt. Kiemelkedő teljesítményt nyújtott: C.-V. Zsófia és B. Blanka is.”

2013. év szintén sikerekkel kezdődött, Zsófi és Blanka AYOF 2013 – 01. 16.-17.

Ausztráliában, Sidneyben az Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon:

3. helyezett lett K-2 500 méteren és 4. helyezett K-2 200 méteren!

Fenti eredmények megerősítettek abban, hogy a teljesítményfokozó étrendnek helye van a sportolóink életében, kiemelten figyelve a dopping ellenes szabályok maximális betartására!

Győr, 2013. január 21.



Tokár Krisztián, edző