



# BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



## Tréninkový deník → od 06.04.2020



1

**Mgr. Šín Milan**

Cíl → 01.08.2020 → **108,4 kg**

### Duben 2020

	váha	+/-	kolo	SL	dřepy	klíky	plank	kudly	IR	body	šňůra
			<b>NR/Mírová</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>45 sek</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	<b>128,4</b>	<b>0</b>	<b>11,8km/2</b>	<b>100/2</b>	<b>200/2</b>	<b>50/1</b>	<b>45/1</b>			<b>8</b>	<b>1.</b>
<b>29</b>	<b>124,2</b>	<b>-4,2</b>	15,0/3	500/2	600/4	275/1	45/1	20/1	10	<b>13</b>	<b>25.</b>
<b>30</b>	<b>124,8</b>	<b>-3,6</b>									26.
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod				

**Středa 29.** → tak si myslím, že jsem se po **24 dnech** trochu zadaptoval a začínám trošku trénovat... Zaměřím se na váhu a kolena... Včerejšek byl z mé strany velice slušný...

Chci tak pokračovat i dnes...

**Komunita je super...** Jsem z ní nadšený!!! Dnes budeme atakovat 50. den ve šňůra!!!



# BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



## Květen 2020

	váha	+/-	kolo	SL	dřepy	kliky	plank	kudly	IR	body	šňůra
			<b>NR/Mírová</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>50</b>	<b>45 sek</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod				

2