



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Tréninkový deník → od 06.04.2020



Mgr. Šín Milan

Cíl → 01.08.2020 → **108,4 kg**

Duben 2020

	váha	+/-	kolo	SL	dřepy	kliky	plank	kudly	IR	body	šňůra
			NR/Mír	100	200	50	45 sek	20	10		
6	128,4	0	11,8/2	100/2	200/2	50/1	45/1			8	1.
29	124,2	-4,2	15,0/3	500/2	600/4	275/1	45/1	20/1	10	13	25.
30	124,8	-3,6	15,0/4	500/4	1000/5	275/4	45x3	20/1	10	20	26.
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod				



Středa 29. →

Začínám více cvičit...

*tak si myslím, že jsem se po **24 dnech** zadaptoval a mohu začít zvyšovat objem... 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!!!

Radost mám jak z kolen, tak z váhy... Myslím si, že nebude trvat dlouho a budu pod 120... Kolena jsou úplně jiná... Začínám se o nohy opírat. Problém je stále s pravým kolenem při výstupu do schodů... Nemohu se o něj pořádně opřít a pomáhám si levým...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Čtvrtek 30.→

První tisícovka→

*Splněný cíl, slib!!! Včera jsem chtěl poprvé zdolat tisícovku dřepů za 24 hodin... Řekl bych, že v pohodě. Dnes nějak mimořádně necítím nohy. Perfektní jsou kolena. Výrazné zlepšení... Kombinace kolo a dřepy asi funguje... Uvidíme, jak to bude vypadat dál... Navíc jsem poprvé zdolal 20 bodů!!! Další drobné, ale milé **vítězství**...*

Nastoupil jsem k režimu 45 min u PC a následně cvičení...

Váha→ 124,8 kg

Pomalou, ale jistě klesá... Po 19. hodině jsem si dal 3 jogurty a to mne asi zbrzdilo!!! New pravidlo→ jídlo do 19 hodin, jogurt do 20 hodin!!!

Komunita→

*Skvělá!!! Včera splnilo program **38 borců!!!** Pětice **Vendulka, František, Kačka, Natálka a Nikolka** se dostali do **Síně slávy CCR!!!***

*Gigantické dávky předvedly rodiny **Beňových a Sedlákových**... Nikolka Kerekaničová poslala zprávičku až dnes v pátek, proto není v Žebříčkách... S programem se úspěšně pere Daník Horák a tým Klárky Koukolové!!!*



Pátek 01.05.→

Váha→

*Při pohledu na váhu se musím smát... Včera jsem si dal opět „koňské“ dávky a dnes ráno, vážím se vždycky ráno mezi 7.- 8. hodinou mi váha ukazuje navýšení o 0,2 kg... Takže závěr... Váha sice neklesla, ale **polštář kolem břicha** je zase menší a to já poznám!!!*

Další tisícovka→

*Splněn další den a ten nebyl vůbec jednoduchý... „**Vychutnal**“ **jsem si především kolo**... Včera jsem vyjžděl ve 12 hodin a už v Chodově poprchávalo... Už v blízkosti Lidlu slušně cedilo... A u nádraží lilo... „Ale já to přeci nevzdám...“ V Mírové to byla průtrž... Během chvilky jsem byl jak se říká durch... A přšelo až do Božičan. Tam z ničeho nic vykouklo i sluníčko...*

Posilování celkem v pohodě... Rozdělil jsem si ho na pět dávek...

Komunita→



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod				

4