



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. → 25. den v programu CCR

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. → 26. den v programu CCR

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

Pomalu, 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 Žebříčcích... S programem se úspěšně pere Daník Horák a tým Klárky Koukolové!!!



Pátek 01.05. → 27. den v programu CCR

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 chvílky jsem byl jak se říká durch... A pršelo 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



Tradičně super... Cílem programu je každodenně začleňovat cvičení do denního režimu... Někteří již mají s cvičením, problémy jako Daník, Klárka...

Během CCR jsem měl možnost poznat děti a jejich zázemí více než během klasického trénování!!! Některé děti jsou opravdu úžasné... **Vendulka, Libuška, Tobík, Natálka, Barunka, Anička, Dede, Nikolka, František...** a mohl bych pokračovat...

„Milane, mám z Tebe radost!!!“



3

Sobota 2. května 2020 → 28. den v programu CCR

Váha → **123,4kg**

Opět se potvrdilo, že neumím odhadnout váhovou reakci mého těla... Dnes ráno → neděle byla reakce příjemná!!! Ve srovnání se sobotním ránem mi spadla váha o zajímavých 1,8kg!!! Nesmím ale zapomínat, že jsem včera vůbec nejedl, pouze pil... Výsledek mne potěšil!!! Přiblížil jsem se první zajímavé metě → **119,9kg!!!**

Bříško odchází a je to vidět, cítit...

Další tisícovka →

Mám za sebou další intenzivní tréninkový den... třetí den s tisícovkou v dřepch... Šťastný jsem především z reakce pravého kolene!!! O nohu se mohu dokonce i opřít...

Inspirojící komunita BVC Chodov →

Jsem šťastný, že se v Chodově sešlo tolik prima lidí!!! Program včera zvládlo 28 válečníků... Všichni Češi i s rodinou Nikolky Rehákové v Německu... Je prima, že tam cvičili Dominik Reháček a Abigail Reháková...

Do Síně slávy CCR má nejbližší Nikolka Balážová se 48 dny ve šňůře...

„Milane, jsi na správné cestě!!!!“



Neděle 3. května 2020 → 29. den v programu CCR

Váha → **122,4kg**

Další kilo dole... Od 6. dubna v pořadí již šesté... Nejtěžší je na tom asi ten púst... Včera jsem absolvoval již v pořadí 2. den... Pouze jsem pil medovou vodu případně čaj a občas jsem si mlsnul naloženého sterilizovaného zelí z láhve... Plná lednice a obsah láká... Takže ke zdolání hranice 120 kg mi chybí 2,5kg... To už je příjemnější...

Radost mám i z pohledu na svoje bříško...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Další tisícovka →

Čtvrtý den s tisícovkou... Kondice mi viditelně roste ... Je to vidět na počtu opakování v jednotlivých sériích... SL už dělám po 55, kliky také, dřepy po 100...

Dneska jsem nějaký vybitý...

Komunita tradičně potěšila →

Tak to jsem nečekal!!! Včera byla první volná neděle... Sice název volná neděle, ale včera cvičilo **18 válečníků!!!**

Myslím si, že včera byl absolutně **svobodný přístup k programu CCR...** Chceš cvičit, tak cvič!!! Jsi unavená, chceš se zbavit povinnosti, necvič... !!! Myslím si, že radě válečníků včerejší volno pomohlo...

Všichni ti, kteří včera cvičili, získávají do programu jednoho **ŽOLÍKA!!!** Tudíž si mohou vybrat volno jiný den!!!

„Milane, dobrá práce.“

Pondělí 4. května 2020 → 30. den v programu CCR



Květen 2020

	váha	+/-	kolo	SL	dřepy	kliky	plank	kudly	IR	body	šňůra
			NR/Mírová	100	200	50	45 sek	20	10		
1	125,0	-3,4	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	27.
2	125,2	-3,2	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	28.
3	123,4	-5,0	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	29.
4	122,4	-6,0									
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



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				

5