



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 řadě 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

Váha→ 121,7kg

Váhu se dozvím až zítra ráno!!! Beru to tak, že až ráno je vidět odezva předchozího dne...

A věřte mi, že kombinace **půst**→ prostě nejím, s výjimkou kysaného zelí c láhvi→ to jenom když mne přepadne mlsná, nevydržím a chci změnit chuť v ústech← **a intenzivní pohybová činnost** je ten nejlepší systém na hubnutí... Ale bolí... Je to sice velice náročné, pro mne především mentálně, ale funguje to!!! Za dva dny jsem shodil skoro 3 kilogramy... Uvidíme zítra ráno, kolik to bude za 3 dny intenzivní činnosti a půstu...

Pátý den s tisícovkou→

Jak jsem na to vůbec přišel→ **1.000 ???** Zaujala mne sázka **Elišky Kurčíkové**, kdy chtěla udělat za den 1.000 dřepů!!! Myslím si, že to ve finále dokázala!!! Jak vypadala další dny nevím...

Dlouhodobě mne tímto inspiruje **Jaromír Jágr**... Původně jsem si myslel, že od 3. třídy dělal denně 300 dřepů, ale nedávno jsem si někde přečetl, že to nebylo 1.000, ale 1.200 dřepů!!!

A ten poslední inspirátor je neskutečně šikovný, nadaný 19letý fotbalista Borussia BVB Dortmund **Erling Haaland**. Na iSportu jsem si přečetl, že dělá denně 1.000 sedulehů a 300 kliků... Prostě doplňkové **giga dávky**...

Pro mne do toho vstupuje ještě jeden rozumový faktor a to je **moje zdraví**... Fyzicky se cítím skvěle, ve svém důchodovém věku neberu pravidelně žádný lék, vše mi funguje až na ta kolena, pravé...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Tak jsem se rozhodl, že budu **kolena stimulovat vysokou frekvencí činnosti v kolenním kloubu...** Každé lidské tělo má v sobě neskutečné léčivé rezervy... Rád bych je probudil... Během 15 km, které jezdím každým dnem, jsou tisíce šlápnutí, tisíce pohybu v koleni a to samé je u dřepů... Tisíc dřepů, tisíc ohnutí v koleni...

Výsledek je nadějný... Po těch intenzivních 5 dnech se mi chodí podstatně lépe!!!

Komunita mne dostala →

Abych se přiznal, tak jsem vůbec netušil, že o volné neděli bude cvičit **18 válečníků...** Umím se malinko vcítit do jejich myšlení... Myslím si, že s délkou programu CCR zákonitě musí docházet ke krizím!!! **50 dnů je neskutečná délka!!!** A jak jsem psal, toto dokážou jenom ti **nejsilnější ze silných...** Ale v podstatě ta cvičení jsou **povinností, drilem, ztrátou svobody...** Vím, jak to probíhá v našich hlavách... Prostě vím, že i dnes musím cvičit, že mám povinnost, jakoby **ztrácím svobodu volby, svobodu nakládat se svým volným časem...**

Samozřejmě časová náročnost je u každého jiná... Někdo věnuje cvičení 15 minut a má finito... V tu chvíli to není tak velká mentální zátěž... U mne to jsou **2 hodiny a 15 minut!!!** Kolo 60 minut a 5 sérií po 15 minutách...

Takže jsem si říkal, že potřebujete zapomenout na povinnost, program CCR... Získat svobodu v rozhodování v neděli, odpočinout si, fláknout se a ejhle... Někteří tuto možnost využili a udělali samozřejmě dobře... Na druhou stranu tato jednodenní svoboda je ošidná... Jeden den si odpočnete, dostanete svobodu a pak už se Vám nechce naskočit zpět...

Závěrem chci napsat, že systém CCR je neskutečný nástroj pro budování sebevědomí, sebekázně, sebedisciplíny a takovou sondou do Vaší duše... Odkrývá se Vám to Vaše motivační vnitřní já a poznáte se nejlépe jak můžete!!! Zjistíte jak moc chcete být opravdu lepší, pro změnu je třeba vystoupit z komfortní zóny, protože být lepší je změna a často i bolest...

Milane, jsem spokojený →

Jak učí mentor Marián Jelínek, máme v sobě dvě já, **dvojčata...** To rozumové a potom jeho dvojče, to emotivní, líné, našeptávající... !!! Tímto oznamuji svému E→dvojčeti, že jsem sám se sebou spokojený...

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	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	30.
5	121,7	-6,7									
6											
7											
8											
9											
10											



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



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					