



# 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
			<b>NR/Mír</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>11,8/2</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>	15,0/4	500/4	1000/5	275/4	45x3	20/1	10	<b>20</b>	<b>26.</b>
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod				



**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!!!



# BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



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, právě...

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 kolenu a to samé je u dřepů... Tisíc dřepů, tisíc ohnutí v kolenu...

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**... Víím, jak to probíhá v našich hlavách... Prostě víím, 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 finíto... 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 odpočínáte, 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...





# BVC CHODOV

*Beach Volleyball Club Chodov*



CZECH REPUBLIC



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					

4