



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				



Pátek 08. května 2020 → 34. den v programu CCR

Váha → **124 kg**

Váha opět stoupla... Tentokrát dokonce o **1,8kg**... Netuším, jak to tělo dělá... Na bříšku mi špičky určitě nepřibyly... A včera jsem ani nesnědl jídlo o váze 1,8 kilogramu!!!

Jídelníček byl dnes **pestřejší**... Buráci, jablko, pívko, tři chleby s hořčicí sýrem a salámem...

A na váze to je vidět...

Takže závěr je jasný!!! Dneškem počínaje opět začínám púst!!! Doufal jsem, že v pondělí budu mít na váze 119,9kg, ale po dnešním ránu tomu nevěřím... To jsou 4 kilogramy dolů a to je moc, jde spíše sen...

Jsem zvědavý na váhovou reakci těla, když dnes nebudu jíst... Jestli půjde váha tak rychle dolů jako šla nahoru...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Devátý den s tisícovkou→

Začínám si zvykat a kondice roste... SL dělám po 50, kliky taktéž po 50 a dřepy po 100... Plank se také den ode dne jednodušší... Kondice se zvyšuje...

I kolo bylo tradiční... Vyrázil jsem kolem 11:30 hodin a nejnamáhavější byl opět kopeček v Jimlíkově... Jakmile jsem na rovince směrem na Novou Roli, tak vím, že to nejtěžší mám za sebou...

Komunita jede→

Když jsem přijížděl domů na kole, tak jsem potkal **Natku** Balogovou... Prohodili jsme pouze pár slov... Jak mi pravila, je vše u nich v pohodě...

Předevčirem → čtvrtek cvičilo 23 šikulů, včera→ v pátek 19... Stále super když si vezmu, že všichni mohou odpočívat!!!

„Milane, zabojuj s váhou!!!“



Sobota 09. května 2020→ 35. den v programu CCR

Váha→ 122,6 kg

Laškování s mojí váhou pokračuje... Včera jsem měl další postní den a váha radikálně spadla o 1,4 kg... Příjemné konstatování!!! Moc rád bych se konečně dostal pod 120 kilo... Jako cíl si dávám pátek 15. května 2020!!! To znamená, že v pátek začne moje váha trojčíslím 119...

10.000 dřepů→

Za 10 dnů jsem udělal 10.000 dřepů... A co na to kolena??? Je to samozřejmě lepší, ale k ideálu je daleko...

Ale samozřejmě, že i zde platí pravidlo **NNZ**→ **Z** (Nic není zadarmo→ zaplat)... Platím dnes a denně, dřepy, jízdou na kole, bolestí, nechutí...

Vlastní cvičení je celkem v pohodě... Stále trénuji v pěti sériích... Navýšil jsem počet dřepů v sérii z 200 na 250, což bude za den znamenat nějakých 1.250 dřepů... Navýšení jsem včera začal také u SL, kde v sérii mám 150 SL...

Komunita je inspirující→

Je obdivuhodné, jak reaguje většina válečníků na vyhlášené programové volno CCR... Pokračují ve cvičení... Například včera plnilo program **19 válečníků!!!**

Prostě nezbyvá než se všem válečníkům CCR poklonit!!! Každodenní cvičení se stává pravidelnou součástí jejich dne!!! Co více si přát!!!

Akademie BVC Chodov má velice kvalitní jádro...



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