



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				

Moje zajímavá čísla → 09.05.2020

... je zajímavé si přečíst, kolik jsem stihl za těch 35 dnů sedů-lehů, dřepů, kliků...

... každá změna něco stojí!!! Člověk tu změnu nejprve **musí bytostně chtít**, nesmí se bát proher → *chyb*, protože ty jsou součástí změny, k růstu patří, musí milovat výzvy ke změně, musí si vychutnávat to úsilí ke změně a mít potřebu se stále učit, růst...

kolo	SL	dřepy	kliky	plank	kudly	IR	body
390 km	7.450x	12.450x	3.500x	70x	260x	35x	399



Neděle 10. května 2020 → 36. den v programu CCR

Váha → **121,6 kg**



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Konečně!!! Včera jsem shodil kilogram a blížím se magické hranici **119,9kg!!!** Zbývá jenom 1,7kg... Je to hodně, ale na druhou stranu málo ve srovnání s **8,4kg!!!**

Včera mi opět pomohl **půst!!!** Dnes v něm budu pokračovat, takže už půjde v pořadí o 3. den... Včera jsem pouze snědl jedno rozporcované **jablko** a pil střídavě **čaj, instantní kávu a Hanáckou kyselku** příchutí grep...

Do pátku bych měl rád na váze magické číslo **119,9kg** a nižší!!!

11.000 dřepů→

Malinko jsem přidal dřepy a SL... Takže systém stejný... 5 sérií... Zvládám celkem solidně... Včera jsem nasadil sérii 250 dřepů najednou... Doposavad jsem je vždy dělal po 100...

Kolo probíhá tradičně... Jakmile jsem za Jimlíkovem, jsem v podstatě v cíli okruhu... Jízdu na kole spojuji se sérií před kolem a po kolem...

Komunita je radost→

Z reakce komunity na volno jsem nadšený!!! I včera cvičilo 15 válečníků!!! V neděli, kdy bylo vyhlášené volno!!! Už máme v **ŠEDESÁTCE DVA BORCE!!!** Třetandu a druhandu!!!

Na příkladu **VENDULKY** a **NATÁLKY** je vidět, jak je veledůležité rodinné zázemí!!! Co předvádí obě zmíněné hvězdičky, by zcela jistě bez rodičů nedokázaly!!!

„Milane,

cesta je ještě dlouhá!!! Ale každý zdolaný schůdek je cenný, je to drobné vítězství!!!“



Pondělí 11. května 2020→ 37. den v programu CCR

Váha→ 120,7 kg

Jupííí... Blíží se magická hranice... Včera se povedlo shodit 09,kg... K dosažení 119,9kg již chybí pouhých 0,8kg... A to už je mnohem blíž než včera!!!

Ještě jednou připomínám páteční cíl!!! A ten je 119,9kg...

12.450 dřepů→

Neskutečná suma dřepů!!! Včera jsem navýšil počet denních dřepů o dalších 250... Navýšil jsem i počet sedů- lehů na neskutečnou tisícovku...

Komunita bojuje→

Včera→ pondělí byl tréninkový den, což byl povinný trénink... Tréninkový program splnilo **21 válečníků**... Na druhou stranu si volno vybrala rodina **Beňových, Nikolka Kerekaničová, Sára Zashke a Daník Horák**...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Ti, kteří včera necvičili, ztratili jednoho ŽOLÍKA... Dalším povinným tréninkovým dnem je středa, z čehož vyplývá, že dnes opět záleží na přístupu jednotlivých válečníků...

VIP klub hrdinů → 60 dnů...

Do tohoto klubu již vstoupila trojice našich šikulů...

→ Fasurová Vendulka

→ **Valešová Natálka**

→ Říhová Kačka

3

„Milane, super!!! Blížíme se k 119,9kg...“



Úterý 12. května 2020 → 38. den v programu CCR

Váha → **120,7 kg**

Velice náročný den především díky bolesti zubů... Přesto jsem zvládl celý tréninkový program...



Středa 13. května 2020 → 39. den v programu CCR

Váha → **119,6 kg**

Tak jsem tam!!! Myslím si, že jsem si to zasloužil... Dneska ráno se mi poprvé dostala váha pod magickou hranici 120 kilogramů!!! A nebylo to zadarmo...

Z úterý na středu jsem usnul ráno kolem 4. hodiny... Šílená bolest zubu... To jsem nezažil... Zažíval jsem tři druhy bolesti... Takovou tu permanentní, potom silnou, která se pohybovala v sinusoidě... A pak taková ta šílená, nevydržitelná... To jsem třeba včera zažil, když jsem dorazil po jízdě na kole!!! Myslel jsem si, že se mi rozskočí hlava...

Zubní pohotovost v Karlových Varech →



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Také dobrá zkušenost... Raději jsem tam jel dříve, byl jsem tam kolem 15:45 a udělal jsem dobře... Už tam stálo asi 7 lidí... Nejprve se v karlovarské nemocnici muselo vyrazit do modrého stanu u hlavního vchodu, kde vám změřili teplotu a vydali papír, že můžete na ošetření...

Postupem času dorazilo na pohotovost cca 20 lidí... Neskutečná, nekomfortní fronta na chodbě, kde nebyli ani židle... A mladý doktor, který vypadal jak ministr zdravotnictví Adam Vojtěch...

Vrtačky byly zakonzervované, takže se pouze brousilo či trhalo...

Nakonec jsem odešel s **otevřeným bolestivým zubem** a jsem zvědavý, jak se to bude vyvíjet dál...

V Chodově bydlím od 1.11.2019 a nemám ani praktického lékaře a ani nejsem registrovaný u žádného zubaře!!! Zubaři prostě nejsou a proto jsem oslovil na radu Lenky Horákové svoji pojišťovnu → OZP, zda mi pomůže s vyhledáním lékařů... Včera jsem jim volal a požádal o pomoc... Tak uvidíme...

Další tisícovky →

Program jsem se snažil splnit i včera... Nejtěžší chvíle jsem zažil po dojetí kola... Vždy, když přijedu domů, tak mne bolel zub, ale včera to bylo zvláště intenzivní... Asi 10 minut jsem pouze seděl a trpěl!!! Šílená bolest...

Komunita si to dávkuje →

Včera byl tréninkový den... To znamená, že ten, kdo necvičil a neposlal zprávičku přišel o ŽOLÍKA...

Cvičilo 15 válečníků...

„Milane,

blahopřeji ke zdolání 120 kilogramů živé váhy... Ale nebylo to zadarmo → bolest zubů.“



Čtvrtek 14. května 2020 → 40. den v programu CCR

Váha → 120,2 kg

Hry váhy šálivé pokračují... Včera krásných 119,6 kg, rekord a dnes opět přes 120 kg... Takže jinak řečeno souboj pokračuje...

Včera jsem porušil půst, dal jsem si talíř mé polévky, rozporcovaný banán a jablko a je to tady...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Návyk vzniká až po 66 dnech→

Tak jsem se včera dozvěděl v knize Radka Karbana→ Aktivuj svůj potenciál, že právě 66 dnů je potřeba k vytvoření návyku. Studium **Jane Wardla** z University College v Londýně.

Tím popírá teorii, že k vytvoření návyků je třeba pracovat 21 či 30 dnů... Dle něj to je málo...

Volno, nevolno→

Včerejšího programu se zúčastnilo 20 válečníků, i když bylo programové volno... Do programu se nám včera vrátila **Sárinka** Zeschke a **Agi** Svobodová...

New tréninkové skupiny BVC Chodov→

Na WA Akademie BVC bylo včera vyvěšeno složení **new tréninkových skupin BVC 2021**, které by měly začít trénovat v květnu 2020...

VIP skupina BVC Chodov s hlavním trenérem Javůrkem Štěpánem→ 20 děvčátek, **Základny** s hlavním trenérem Mgr. Šínem Milanem→ 34 dětí a **Červené skupiny**→ 36 dětí...

Mám svého zubaře a praktického lékaře→

Včera mne potěšila moje **zdravotní pojišťovna**→ **OZP**... Sehnala mi jak zubaře→ **Cheb** a tak lékaře→ **Toužim**...

Sice to není v Chodově, ale alespoň tak...

Čtvrtek 14.05.2020

kolo	SL	dřepy	kliky	plank	kudly	IR	body
465 km	11.900x	18.450x	4.750x	94x	360x	40x	499

„Milane, jen tak dál...“



Pátek 15. května 2020→ 41. den v programu CCR

Váha→ **119,2 kg**

Další **váhový kotrmelec**... Včera díky zubům jsem vynechal posilovací **4. a 5. sérii**, snědl **2 jogurty** a výsledkem je rekordní váha!!! Ne, že by mi to vadilo, ale je to překvapivé...

Antibiotika a Ibalgin→

Za celý dlouhý život jsem snědl dohromady tak sto prášků... Proto také doma žádný nemám...

Včera jsem tuto zásadu porušil, protože bolest byla opět neskutečná... Byl jsem na



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



pohotovosti ve **Staré Roli**, kde jsem dostal ATB... Prášek jsem si vzal již ve SR, ale vůbec nezabíral, což dle informace zubní sestřičky bylo normální. To se děje prý až po 24 hodinách...

A tak mne zachránil Vláďa Říha svým **Ibalginem**... Takže výsledkem bylo to, že jsem dnes dokonce i spal...

Další pokračování zubního příběhu je pondělí 18.05.2020 a trhání zubu...

Komunita jede→

Včera byl **tréninkový den**, ale řada válečníků si vybrala volno za ŽOLÍKA... Necvičili či neposlali zprávičku například **Kačka** Říhová, **Nikolka** Kerekaničová, **František** Wágner, **Kryštůfek** Baranec, **Sárinka** Zaschke, **Agí** Svobodová, **Höflerovi**, **Sedlákoví**...

Jako šroub jede rodina Valešovy, Fasurovi, Beňovy... **Obdivuhodné**...

Další cíl→

Dalším mým cílem je váha **118,4 kilogramu**... Proč??? Protože už budu mít shozeno **krásných 10 kilogramů!!!**

„Milane,

Jsi borec!!! Zvláště oceňuji, že držíš krok s válečníky, i když bolí zuby... A vždy s bolestí došlo ke snížení váhy... “



Sobota 16. května 2020→ 42. den v programu CCR

Váha→ 118,2 kg

Neskutečné, nádhera!!! Opět se potvrdilo, že váhovou reakci těla neumím predikovat→ předpovědět!!! Ale vůbec mi to nevadí!!! Mám dole báječných **10,2 kg!!!** Nevím, jak to je možné... Když si vezmu souboj s barierou 120 kg, kde jsem se plácal takovou dobu a najednou váhový pád...

A přitom včera jsem jedl... Dal jsem si jednu nožičku párku a 2 jogurty... Perfektní zjištění asi je, že jogurty mi nezvyšují váhu... A to je super... Mám jich v lednici ještě asi 20...

Válečníci odpočívali→

Včera si hodně válečníků naordinovalo volno... Cvičilo 12 budoucích šampionů...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Nevynechali opravdu ti nejsilnější ze silných jako **Vendulka, Libuška, Zdeňka a Miroslav Fasurovi, Natka a Lucinka Valešovy, Kačka Říhová...** Živou vodou byl politý **Daník Horák, Kryštůfek Baranec...**

Trenér jako Jaromír Jágr a Erlink Haaland →

Nedávno vyšly na Barevkách články, v nichž bylo napsáno, že Jaromír Jágr dělal denně doma **1.200 dřepů** a Erlink Haaland **tisíc SL a 300 kliků...**

Tak trenér to včera stihl za oba... **1.250 dřepů** → Jágr, **1.000 SL a 350 kliků** → Haaland...

Beach volleyball turnaj →

Dnes pořádá trenér starších zákyň **Filip Plášil** na pískových kurtech od 11 hodin turnaj za účasti i družstev mimo Chodov...

Přijďte se podívat...

„Milane,

Neskutečné... Váha krásně padá!!! Vydržet...“

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	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	31.
6	120,9	-7,5	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	32.
7	121,5	-6,9	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	33.
8	122,2	-6,2	15,0	500	1000	250	5	20	10	20	34.
9	124,0	-4,4	15,0	700	1200	250	5	20	10	20	35.
10	122,6	-5,8	15,0	750	1250	250	5	20	10	20	36.
11	121,6	-6,8	15,0	1000	1250	250	5	20	10	20	37.
12	120,7	-7,7	15,0	1000	1250	250	5	20	10	20	38.
13	120,7	-7,7	15,0	800	1000	200	4	20	10	20	39.
14	119,6	-8,8	15,0	1000	1250	300	5	20	10	20	40.
15	120,2	-8,2	15,0	600	750	180	3	20	10	20	41.
16	119,2	-9,2	15,0	1000	1250	350	5	20	10	20	42.
17	118,2	-10,2									
18											
19											
20											
21											
22											



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
	váha	změna	2 body	2 body	2 body	1 bod	1 bod					