

Adam Harmanský

Fitness Plán

Môj fitness plán bude zahrňovať isté pravidlá na organizáciu času, rôzne cviky a stravu. Tento rozvrh sa aplikuje iba na jeden týždeň, no jednoducho sa dá aj predĺžiť. Plán je takisto trochu prispôbený pre mňa, pretože napríklad zahŕňa chodenie do školy.

Rozvrh

Na cvičenie je ideálny čas v pondelok, stredu, piatok a sobotu. Takto sa dá skoro kedykoľvek termín presunúť bez veľkého hromadenia. V dni, počas ktorých nebudem vykonávať nižšie uvedené cviky, pôjdem do školy autobusom, aby som sa hýbal (cesta k autobusu je 1.6 km a potom od stanice do školy ďalší 1km a to aj ráno aj poobede ¹) V pracovné dni to bude samozrejme poobede, no cez víkend aj predpoludním. Pravidelnosť stravovania by som nezmenil, 3 krát za deň ako obvyčajne.

deň	aktivita
Po.	cvičenie
Ut.	5km sa nachodím
St.	cvičenie
Št.	5km sa nachodím
Pi.	cvičenie
So.	cvičenie
Ne.	prechádzka

¹chodením myslím tú imitáciu behu čo robí Matej Tóth, nie $4\frac{km}{h}$

Cvičenie

Na rozcvičenie sa prebehnem 5 minút na bežiacom páse. Po tom spravíme pár cvikov z bežeckej abecedy pre viacstranné rozcvičenie. Ja mám rád jednoduché cviky, ktoré sa opakujú. Preto moje cvičenie bude pozostávať z rôzneho počtu opakovania jednotlivých cvikov. Nižšie uvedená tabuľka tieto cviky obsahuje:

cvik	približný počet opakovaní
kľuky (klasika)	20
drepy	20
drepy ale viac rozkročné nohy	20
sed-lah	16
zdvih na hrázde	12
kľuky na strane	20
akože sa to len volá ²	10
mostík	20
odpočinok	kým trvanie momentálnej série nie je 5min ³

takúto sériu budeme opakovať 7-9 krát ⁴

²tá vec kde ležíte na bruchu a dvíhate ruky a nohy a vyzerá to jednoduchšie ako to v skutočnosti je (hľadám niečo na chrbtové svaly, dúfam, že toto pomáha)

³áno, vymeral som si to

⁴7 iba ak bol test z chémie, inak by som nemal byť psychicky unavený

Strava

Stava bude dodržiavať typický režim raňajky-obed-večera s tým, že aj keď chodím na obedy do školskej jedálne, dám sem inú stravu, pretože školská jedáleň veľmi nespĺňa požiadavky na fitness.

deň	raňajky	obed	večera
Po.	praženica	kuracie prsia ⁵	pečené bataty
Ut.	ovsená kaša ⁶	rezance so zeleninou	cestoviny s tuniakom
St.	zelenina ⁷	šalát A ⁸	vajcia
Št.	⁹	pstruh na zelenine	celozrnný chlieb ¹⁰
Pi.	omeleta	kuracie prsia na cukete s hubami	šalát B ¹¹
So.	nejaký šalát	toto sa mi celkom páči	losos so zemiakmi
Ne.	rožok s niečím	aj toto vyzerá zaujímavo	zaslúžená pizza :)

⁵asi s ryžou + niejaká grilovaná zelenina by bola kúl

⁶s kúskami ovocia

⁷asi len náhodná z chladničky

⁸tofu + k. prsia na prírodno + zelenina + olivový olej + bazalka, čokoľvek

⁹grahamový rožok so šunkou

¹⁰celozrnný chlieb s cottage cheese a zeleninou

¹¹niejaká zelenina