**Aljaž Šuštar**

**FIZIČNA DEJAVNOST IN PREHRANA**

**od 9. – 16. novembra 2020**

| teden  datum | ponedeljek | torek | sreda | četrtek | petek | sobota | nedelja |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Športna aktivnost | košarka | vadba za moč, košarka | košarka | vadba za moč | košarka | vadba za moč, košarka | košarka |
| % napora vadbe**\*** | 65% | 70% | 55% | 57% | 45% | 67% | 58% |
| Intenzivnost(nizka, srednja, visoka) | srednja | visoka | srednja | srednja | nizka do srednja | visoka | srednja |
| Čas trajana (v urah) | 1h | 1h 45min | 1h | 40min | 1h | 1h 45min | 1h |
| Tehnologija(mobi, računalnik, ura) | telefon | telefon | telefon | telefon | telefon | telefon | telefon |
| Zapis v Stravo | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Vnos energije v Kcal | 1895 | 1513 | 1849 | 1073 | 1856 | 1738 | 2138 |
| Poraba energije | ~450 | ~550 | ~400 | ~150 | ~420 | ~600 | ~420 |
| Poraba energije glede na FA | 3.554 | 3.554 | 3.554 | 3.554 | 3.554 | 3.554 | 3.554 |

\*ne morem beležiti košarke, saj meri aktivnost glede na razdaljo

| datum | 9.11 | 10.11. | 11.11 | 12.11. | 13.11. | 14.11. | 15.11. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zajtrk | sirotka, skyr, banana, maline | 4 jajca, 2 hrenovki, sir | sirotka, skyr, banana, maline | sirotka, skyr, banana, maline | sirotka, skyr, banana, maline | 3 jajca, kruh | sirotka, skyr, banana, maline |
| Malica | / | / | osje gnezdo | / | / | pijana nevesta | pijana nevesta |
| Kosilo | pečen krompir, piščančja prsa | pražen krompir, govedina, goveja juha | ričet | bučke, piščančja prsa po pariško | tortilja, piščančje meso, paprika, fižol, koruza, rdeča salsa | sardine, pečen krompir | svinjsko meso, pire krompir, sladko zelje |
| Večerja | hrenovke, sir, kruh | hrenovke, sir, kruh | mandarine, kranjska klobasa | kar je ostalo od kosila | kar je ostalo od kosila | hrenovke, sir, kruh | toast s šunko |
| Ocena kcal | 1895 | 1513 | 1849 | 1073 | 1856 | 1738 | 2138 |

Dnevnik:

Na splošno sem se po vadbi počutil utrujenega (sploh ob dnevih, ko sem izvajal vadbo za moč in košarko), med vadbo pa sem se počutil normalno, ne pretirano utrujen ali izčrpan.