November 2. – 11. 2020

Aljaž Šuštar

| datum | 2.11. | 3.11 | 4.11. | 5.11. | 6.11. | 7.11. | 8.11. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dan | pon | tor | sre | čet | pet | sob | ned |
| Št. vaje (št. KGV) | 1 - 9 | 1 - 9 | / | 1 - 9 | 1 - 9 | / | 1- 7 |
| težavnost | srednja | srednja | / | srednja | srednja | / | srednja |
| Št. serije | 2x | 2x | / | 1x | 2x |  | 1x |
| Čas ene serije | ~20min | ~20min | / | ~20min | ~20min | / | ~15 - 17min |
| Skupni čas vadbe | ~45min | ~45min | / | ~20min | ~45min | / | ~~15 - 17min |
| FSmir | 64 | 65 | 64 | 62 | 64 | 65 | 66 |
| FSobr | ~135 | ~135 | / | ~135 | ~135 | / | ~135 |
| FSmax | 199 | 199 | 199 | 199 | 199 | 199 | 199 |
| Aktivnos  (ko nisi izvajal vadbo moči) | košarka | košarka | / | košarka | / | hoja | hoja |

\*posnetki zaslona hoje in kratek posnetek košarke so dostopni na povezavi na Google Drive -> <https://drive.google.com/drive/folders/1PACozSJt0OHLMTpnh_kYFKDix4rh8fSh?usp=sharing>

jaz mislim, da je zabijanje za 10 :)

Opis:

Ta teden sem petkrat izvajal vaje za moč, 2 dni sem imel za regeneracijo. Izvajal sem vse vaje, razen 10., ker nimam primerne opreme, lažje verzije vaje pa so prelahke. V nedeljo sem izvajal le vaje 1-7, ker sem bil malo utrujen od hoje. Poleg vadbe sem med tednom tudi igral košarko (razen v sredo, ko je deževalo in sem imel druge obveznosti, koš imam na dvorišču), za vikend pa sem tudi opravil dva pohoda - v soboto lažjega (sledenje sem vklopil malo pozno, zato manjša razdalja - realna je okoli 4 - 4,5km) in v nedeljo pohod na bližnji hrib - Kamen Vrh.