**Dziennik treningowy**

Zadaniem jest stworzenie w programie Excel narzędzia umożliwiającego śledzenie postępów treningowych w podnoszeniu ciężarów.

Załóżmy, że nasze wyniki wyglądają następująco:

Dzień 1: 50 kg podniesione 6 razy

Dzień 2: 60 kg podniesione 4 razy

Dzień 3: 40 kg podniesione 15 razy

Dzień 4: 70 kg podniesione raz

Dzień 5: 50 kg podniesione 10 razy

Fajnie by było mieć narzędzie, które pozwoli nam stwierdzić czy dzięki naszym treningom faktycznie stajemy się coraz silniejsi.

Podniesienie danego ciężaru kilka razy jest trudniejsze od podniesienia tego ciężaru raz. Ciężko więc porównać „wysiłek” który wykonaliśmy w różnych dniach.

Na podstawie badań opracowano jednak wiele różnych formuł umożliwiającą oszacowanie maksymalnego ciężaru, który jesteśmy w stanie podnieść, jeśli ciężar x podnieśliśmy y razy. Przykłady takich formuł:

**Wzór Epleya**

**Wzór Brzyckiego**

**Wzór O’Connera**

Różne wzory dają różne wyniki, w naszym dzienniczku uśrednimy je

**Przykład**

Ktoś podniósł 100 kg 5 razy

Epley – 116,7 kg

Brzycki – 112,5 kg

Conner – 112,5 kg

Wynik to (116,7 kg + 112,5 kg + 112,5 kg) / 3 = 113,9 kg

Może on więc spodziewać się, że maksymalnie będzie w stanie podnieść ok 114 kg.

**Wymagania na poszczególne oceny:**

2 – Wprowadzenie danych, obliczenie przynajmniej jednej wybranej formuły

3 - obliczenie wszystkich formuł

4 – Obliczenie średniej z trzech formuł

5 – stworzenie wykresu

**Przykład**

