Otázka: Rezistor a kondenzátor

Předmět: Teorie tělesné výchovy

Přidal(a): dana

BMI výpočet = hmotnost (kg)/výška2 (m)

- Moje BMI = 19,10 – normální, ideální váha

1. DEN

Jídelníček

- Snídaně – kukuřičné lupínky (393 kcal) s mlékem (47 kcal), bílý jogurt (100 kcal) s borůvkami (54 kcal)
- Svačina – banán (103 kcal)
- Oběd – boloňské špagety (300g – 472 kcal), okurkový salát (74 kcal)
- Svačina – tvarohová tyčinka (154 kcal),
- Večeře – rohlík (127 kcal) se šunku (98 kcal), vajíčko (87 kcal), šopský salát (104 kcal)
- Pitný režim: 1,5 l – pomerančová minerálka,500 ml čaj,500 ml jahodový džus Celkový pitný režim: 3 litry
- Bílkoviny: 25,78 % (127,92 g)
- Tuky: 16,22 % (80,3 g)
- Sacharidy:58 % (287,98 g)
- Celkový příjem za den: 1813 kcal = 7614 kJ

Sportovní trénink

- Organizační forma: specializovaný trénink atletiky – rychlostní vytrvalost

- Úvodní část: 3 km rozklus, protažení, ABC 30 m
- Hlavní část: padavé starty – 3×30 m,5×60 m stupňovaně,5×250 m–3 minuty pauza
- Závěrečná část: výklus 1 km, závěrečné protažení (10 minut)
- Hodnocení: náročný trénink, odběhaný s relativně dobrými pocity, i když poslední úsek hodně bolel
- Čas tréninku – 1: 38 minut
- Dechová frekvence:
    - klidová – 15 za minutu (13:00)
    - zátěžová – 58 za minutu (16:30)
- Tepová frekvence:
    - klidová. 55 tepů za minutu (13:00)
    - zátěžová – 187 tepů za minutu (16:25)

2. DEN

Jídelníček

- Snídaně – palačinky s jahodami (328 kcal)
- Oběd – kuřecí stehno, dušené zelí a opečené brambory (1377 kcal)
- Svačina – ovocný salát (pomeranč, jahody, jablko) (43 kcal)
- Večeře – zapečené tousty se sýrem a šunkou (435 kcal)
- Pitný režim: 1,5 l – minerální voda, 500 ml-ovocný čaj, 500 ml-pomerančový džus
- Pitný režim: 2,5 litru
- Bílkoviny: 24,66 % (110 g)
- Sacharidy: 59,19 % (264 g)
- Tuky: 16,14 % (72 g)
- Celkový příjem za den: 2183 kcal = 9168,6 kJ

Sportovní trénink

- Organizační forma: trénink akrobatického rockandrollu – technika základního kroku
- Úvodní část: zahřátí svalů, protažení, důkladné tzv. „rozkopání“-přešlapy, kolena, vyklepávačky, kopky, panák, základní krok
- Hlavní část:
    - technika provedení důrazného přešlapu – 20x

    - technika správného provedení kopů přes koleno (kop vyšší jak 90 stupňů) -30x na každou nohu
    - technika základního kroku v pohybu (kick-ball-change) – 30 minut
    - technika nástupu do akrobatických figur – 15 minut
- Závěrečná část: důkladné protažení, jóga
- Čas tréninku: 1:25 minut
- Dechová frekvence:
    - klidová – 14 za minutu (13:00)
    - zátěžová – 50 za minutu (15:45)
- Tepová frekvence:
    - klidová – 52 tepů za minutu (13:00)
    - zátěžová – 165 tepů za minutu (15:30)

Hodnocení:

- Na první pohled jednoduchý trénink, ale opak je pravdou. Trénink techniky není mým oblíbeným, ale správná technika je základní kámen pro tvoření sestav a dosahování úspěchů.

Etapa sportovního tréninku:

- atletika-přípravné období (rozvoj rychlosti a vytrvalosti)
- akrobatický rockandroll-přípravné období (zdokonalování choreografie, fyzická příprava, zlepšování techniky)

Vyhodnocení

- Tekutiny za oba dva dny: 5,5 litru
- Součet energetických hodnot: 3996 kcal
- Doba tréninku za oba dva dny: 3 hodiny a 3 minuty
- Dechová a tepová frekvence:
    - klidová – neměnná v rozmezí 14-16 dechů za minutu
        - TF – minimální odchylka

- zátěžová -TF a DF závisela na druhu tréninku a činnosti ,kterou jsem prováděla
    - TF-odpovídá tréninkovému zatížení