

## Tabulka zlepšování kondice pro muže

**Pokyny:** Nahradte ukázková data v prvních pěti sloupcích a v polích Výška v pravé části. Poslední čtyři (šedé) sloupce budou vypočítány automaticky pomocí vzorců. Údaje o svém zlepšování kondice si potom můžete prohlédnout na dalších listech v tabulkách Měření, Hmotnost a ukazatel BMI a Hmotnost a tělní tuk. Další informace o vzorcích a o používání dat v tabulkách naleznete v nápovědě k aplikaci Excel.

Výška (m)	1
Výška (cm)	83.80

Datum	Hmotnost (kg)	Hrud' (cm)	Pas (cm)	Boky (cm)	Přibližná hmotnost těla bez tuku	Přibližná hmotnost tělního tuku	Přibližné procento tělního tuku	Přibližný ukazatel BMI (Body Mass Index)
10/6/2004	90.72	106.68	91.44	86.36	73.22	17.50	19.29	26.85
17/6/2004	90.72	106.68	91.44	86.36	73.22	17.50	19.29	26.85
24/6/2004	90.26	106.68	90.17	85.34	73.67	16.60	18.39	26.72
1/7/2004	90.26	106.68	88.90	83.82	74.61	15.65	17.34	26.72
8/7/2004	89.81	107.95	88.90	83.82	74.12	15.69	17.47	26.58
15/7/2004	89.36	107.95	88.90	83.82	73.63	15.73	17.60	26.45
22/7/2004	89.36	107.95	88.90	83.82	73.63	15.73	17.60	26.45
29/7/2004	88.90	107.95	87.63	83.82	74.08	14.82	16.68	26.32
5/8/2004	88.90	107.95	87.63	83.82	74.08	14.82	16.68	26.32
12/8/2004	88.45	107.95	87.63	83.82	73.59	14.86	16.80	26.18
19/8/2004	87.54	107.95	87.63	83.82	72.60	14.94	17.06	25.91
26/8/2004	86.64	107.95	87.63	83.82	71.63	15.01	17.32	25.65
2/9/2004	86.18	107.95	87.63	83.82	71.13	15.05	17.46	25.51
9/9/2004	86.18	109.22	87.63	83.82	71.13	15.05	17.46	25.51
16/9/2004	86.18	109.22	87.63	83.82	71.13	15.05	17.46	25.51
23/9/2004	85.73	109.22	86.36	81.28	71.59	14.14	16.50	25.38
30/9/2004	85.73	109.22	86.36	81.28	71.59	14.14	16.50	25.38
7/10/2004	86.18	109.22	86.36	83.82	72.07	14.11	16.37	25.51
14/10/2004	87.09	109.22	86.36	83.82	73.06	14.03	16.11	25.78
21/10/2004	86.64	109.22	86.36	81.28	72.57	14.07	16.24	25.65
28/10/2004	86.64	109.22	86.36	81.28	72.57	14.07	16.24	25.65
4/11/2004	87.09	109.22	86.36	83.82	73.06	14.03	16.11	25.78
11/11/2004	87.09	109.22	86.36	83.82	73.06	14.03	16.11	25.78

18/11/2004	87.54	109.22	86.36	83.82	73.54	14.00	15.99	25.91
25/11/2004	87.54	109.22	86.36	83.82	73.54	14.00	15.99	25.91
2/12/2004	87.09	109.22	86.36	83.82	73.06	14.03	16.11	25.78