Adam Kahánek 8.5.1992

Sobota 3.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00								
9:00	9:00							
		9:30	vánočka s perlou	300				
			ovocný jogurt 3,5%	500				
			2 rohlíky	100				
			černý čaj					
			sezamová pochoutka	81				
10:00								
11:00					11:00	štípání dřeva	60'	
12:00								
					12:30	3 kola	45'	
13:00								
14:00		13:30	hovězí polévka s nudlemi	250				
15:00			rýže	100				
16:00			hovězí maso	100				
17:00			jablečný kompot	100				
18:00			korunní	300				
19:00								
20:00								
					20:30	ukázky sebeobrany	30'	
21:00		21:30	pito	1000				
22:00			chipsy	50				
23:00	23:30							57,3
24:00								

Neděle 4.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00	8:30							57
9:00		9:00	vánočka s perlou	100				
			čaj	200				
10:00					10:00	2 kola	30'	
11:00		11:00	4 toasty (sýr,salám,kečup)	400				
12:00			čaj	200				
13:00					13:30	štípání dřeva	60'	
14:00								
15:00								
16:00		16:30	losos přírodní opečený	100				
17:00			brambory opečené	150				
18:00			mléko	200				
			čaj s citrónem	250				
19:00								
20:00								
21:00					21:00	2 kola	30'	
22:00								
23:00	23:00							57,7
24:00								

Pondělí 5.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	6:30				7:00	plavání	60'	57,2
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a salámem (herkules)	200				
11:00								
12:00		12:00	brambory	100				
13:00			maso se šťávou	100				
14:00		13:30	párek v rohlíku	100				
15:00					14:30	2 kola	30'	
16:00					16:00	trénink judo	120'	
17:00					18:00	posilovna	60'	
18:00								
19:00		19:30	mléčná čokoláda s lís. Oříšky	120				
20:00		20:30	chléb s perlou a tvrdým sýrem	150				
21:00								
22:00	22:00							57,4
23:00								
24:00								

Úterý 6.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:15							56,5
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a tvrdým sýrem	250				
11:00								
12:00								
13:00		13:30	2 loupáky	100				
14:00					14:00	2,5 kola	40'	
15:00		15:00	4 rohlíky s perlou a tvrdým sýrem	280				
16:00			bábovka	100				
17:00			kobliha s marmeládou	48	16:30	trénink judo	60'	
18:00			čaj	250				
19:00		19:00	kuřecí prsa na žampionech	100				
20:00			hranolky	150				
			kečup					
			rajče					
			1 ascorutin, 2 vit. bonbony (zač. nachl.)					
21:00	21:45							58,3
22:00								
23:00								
24:00								

Středa 7.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:15							57
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a tvrdým sýrem	300				
11:00								
12:00		12:00	zelná polévka	200				
			rýže	150				
			maso s omáčkou	100				
13:00		13:00	párek v rohlíku	100				
14:00					14:00	2 kola	30'	
15:00		15:00	4 toasty s perlou a marmeládou	400				
16:00								
17:00					17:00	posilovna	60'	
18:00					18:00	sauna	60'	
19:00								
20:00								
21:00	21:45							58
22:00								
23:00								
24:00								

Čtvrtek 8.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:30							?
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a salámem	200				
11:00								
12:00		12:00	brambory	100				
13:00			rybí filé smažené	100				
14:00					14:30	2 kola	30'	
15:00		15:30	3 chleby s perlou a marmeládou	300				
16:00					16:00	trénink judo	45'	
17:00								
18:00								
19:00		19:00	domácí koláče	400				
20:00								
21:00	21:30							58,8
22:00								
23:00								
24:00								

Pátek 9.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00	8:00							?
9:00		9:00	domácí koláče	250				
10:00						odjezd na závody		
11:00								
12:00		12:30	rohlík se slaninou, zbojnický 3x	210				
13:00			croassaint se sýrem	40				
14:00								
15:00		15:30	twix	58				
16:00			kondenzované mléko sladké	150				
17:00								
18:00								
19:00								
20:00		20:00	cappy džús	250				
21:00								
22:00	22:00							?
23:00								
24:00								

Sobota 10.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:15							
8:00								
9:00		9:00	tvarohový závin	250				57,8
10:00								
11:00			gutar	25	11:00	5 zápasů (závody)	30'	
12:00			enduro snack	75		11:00-14:00 hod		
13:00								
14:00		14:00	tatranka	50				
15:00								
16:00		16:00	snickers	55				
			čokoláda aero	35				
17:00		17:00	tvarohový závin	150				
18:00								
19:00								
20:00		20:00	2 pletýnky s perlou a uzeným sýrem	400				
21:00	21:30							?
22:00								
23:00								
24:00								

Neděle 11.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00								
9:00	9.00							58,3
10:00		10.00	chleba s perlou, uzeným sýrem a šunkou	400				
11:00								
12:00					12:00	2 kola	30'	
13:00		13:00	kuřecí přírodní se sýrem a broskví	150				
14:00			hranolky	150				
15:00					15:30	běh	45'	
16:00								
17:00		17:30	špagety na sladko	300				
18:00								
19:00					19:30	2 kola	30'	
20:00								
21:00								59,3
22:00	22:30							
23:00								
24:00								

Pondělí 12.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00	6:30							58
7:00					7:00	plavání	60'	
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chleba s perlou a smaženkou	250				
11:00								
12:00		12:30	rajská polévka	200				
13:00			brambory	150				
14:00			masový závitek se zelím	100				
15:00								
16:00					16:00	trénink judo	120'	
17:00					18:00	posilovna	60'	
18:00								
19:00		19:30	margotka					
20:00		20:30	kuřecí přírodní	180				
21:00			hranolky, kečup	150				
22:00	22:15							58,2
23:00								
24:00								

Úterý 13.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:15							57,7
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chleba s perlou a tvrdým sýrem	320				
11:00								
12:00		12:00	nudle s mákem	250				
13:00		13.30	párek v rohlíku	100				
14:00					14:30	běh	10'	
15:00					15:00	3 kola	45'	
16:00					16:30	trénink judo	60'	
17:00								
18:00								
19:00		19:30	langoše s tvrdým sýrem a kečupem	380				
20:00								
21:00	22:15							58,5
22:00								
23:00								
24:00								

Středa 14.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:15							57,5
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chleba s perlou a tvrdým sýrem	320				
11:00								
12:00		12:00	bramborová kaše	150				
13:00			máslový řízek	100				
14:00					14:30	běh	30'	
15:00		15:00	rohlík se salámem	60				
16:00								
17:00					17:00	posilovna	70'	
18:00					18:15	sauna	60'	
19:00								
20:00		20:30	3 obalované chleby(ve vajíčku, smažené)	400				
21:00								
22:00	22.30							59
23:00								
24:00								

Čtvrtek 15.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00	6:30							?
7:00					7:00	plavání	60'	
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a tvrdým salámem	300				
11:00								
12:00		12:00	rýže	150				
13:00			maso	100				
14:00		13:30	párek v rohlíku	100				
15:00					14:30	2 kola	30'	
					15:15	běh	30'	
16:00					16:00	trénink	120'	
17:00								
18:00		18:30	koláč	145				
19:00								
20:00		20:00	opékané brambory	150				
21:00			pečené kuře	120				59,1
22:00	22:00							
23:00								
24:00								

Pátek 16.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00	7:30							?
8:00								
9:00								
10:00		10:00	chléb s perlou a tvrdým salámem	300				
11:00								
12:00		12:00	vepřová pečeně	100				
13:00			brambory	100	13:30	školní tělocvik	120'	
14:00								
15:00		15:30	2 rohlíky	100				
16:00			ovocný jogurt 3,5%	500				
17:00								
18:00					18:00	2 kola	30'	
19:00		19:00	4 rohlíky s perlou a marmeládou	250				
20:00								
21:00								
22:00								
23:00	23:00							?
24:00								

Sobota 17.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00								
9:00	9:30							58,2
10:00		10:00	vanilkový pudink	200				
			mléčná rýže s jahodami	150				
11:00					10:15	3 kola	45'	
12:00		12:38	guláš	300				
13:00			rohlík	50				
14:00		13:30	4 rohlíky s perlou a marmeládou	250				
15:00					15:00	běh	40'	
16:00								
17:00		17:00	2 rohlíky	100				
			salám trvanlivý	100				
18:00		18:30	jahodový kompot	200				
19:00								
20:00		20:00	halušky se zelím	200				
21:00								
22:00	22:00							59,6
23:00								
24:00								

Neděle 18.2.2007

Hodina	Spaní	Hod.	Strava	Gramáž	Hod.	Cvičení	Čas	Váha
6:00								
7:00								
8:00								
9:00	9:00							59,2
10:00		9:30	3 chleby smažené, obalované ve vajíčku	400				
11:00			kečup					
12:00						odjezd na soustředění		
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								

"kolo" znamená kruhový trénink s jednoručníma činkama (cca 6,5kg) dynamické cvičení 5 partií po 1 min.+shyby, lehy sedy a kliky.