

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den

Cíle naší spolupráce

muž
20
182
70
4
Trenér volejbalu a student
aktivita
pohybové předměty ve škole+cvičení s vlastní vahou
4
tréninky jako trenér volejbalu
17 (můj trénink plus jako trenér - trenér je nízká aktivita s vyšší pouze u ukázek správného provedení)
13,000

nabrat svalovou hmotu bez přibrání tuku

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Croissant 7days	2x60g	8:00	1	250ml vody
Trénink					200ml rajec
Svačina					
Oběd	Kuřecí čína se zeleninou	300g	14:00	1	500ml rajec
Svačina	Kinder pingui	30g	17:00	2	100ml vody
Trénink					
Svačina	Muller mix jogurt vanilla s choco balls	130g	19:00	1	200ml rajec
	Burek se špenátem	60g	19:15	2	
Večeře	Vídeňské párky	100g	21:30	1	100ml vody
	Rohlík	42g	21:30	1	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	4
		do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
po cestě do školy za spěchu		
ve volejbalové hale	Trénink jako asistent trenéra - nízká intenzita - 180min	
doma v klidu		
při řízení v autě		
v šatně před tréninkem (jako trenér)	Trénink jako hlavní trenér - střední intenzita - 90min	
doma u seriálu		
		Celkem: 798

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Croissant s čokoládou (z pekárny)	85g	6:45	3	100ml vody
Trénink			10:30		200ml vody
Svačina	Burek se špenátem	50g	11:00	2	
Oběd	Vařené těstoviny	150g	12:30	1	300ml rajec
	Strouhaný eidam	50g	12:30	1	
Svačina	Banán	90g	15:30	1	100ml vody
Trénink					200ml rajec
Svačina					
Večeře	Croissant s čokoládou (z pekárny)	85g	22:30	1	100ml rajec
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:30		Kvalita spánku (1-10)	4
		do 9:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu doma	s vlastní vahou a expanderem	200
v klidu doma		
volejbalová hala	Trénink jako asistent trenéra - nízká intenzita - 120min	
hala míčových sportů	Trénink jako hlavní trenér - 90min	
doma u seriálu		
		celkem 524

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	High protein pudding Milbona	200g	9:15	1	150ml vody
Trénink					
Svačina					
Oběd	bramborová kaše	150g	12:30	1	200ml vody
	hovězí maso vařené	100g	12:30		
Svačina	Croissant 7days	60g	14:30	2	100ml vody
Trénink					
Svačina					
Večeře	zapečený toust se šunkou	200g	23:30	1	200ml vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	3
		do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
posilovna	asistent kondičního trenéra v posilovně	
v restauraci ve spěchu		
v autě při řízení		
doma u seriálu		
		celkem 473

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	high protein pudding Milbona	200g	6:45	1	150ml černý čaj
Trénink			11:20 - 12:00		200ml vody
Svačina					
Oběd	cheeseburger burger king	2x122g	14:30	1	300ml rajec
	malé hranolky burger king	2x74g			
Svačina					
Trénink			19:00		200ml rajec
Svačina					
Večeře	mléko (3,5%)	100ml	22:00	1	100ml vody
	cornflakes	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	4
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
atletický ovál	školní atletika-překážky	800
v kampusu ve spěchu na hodinu		
volejbalová hala	trénink jako asistent trenéra	
doma v klidu		
		celkem 1065

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					100ml vody
Trénink					
Svačina					
Oběd	Pizza se salámem a šunkou mražená	250g	12:30	1	200ml vody
Svačina	croissant s párkem	2x90g	14:00	1	100ml rajec
Trénink			14:30		200ml rajec
Svačina					
Večeře	tortilla se zeleninovou směsí a kuřecím masem	200g	20:00	1	300ml vody
					100ml burčák
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 9:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík	42	9:15	1	200ml vody
	šunka vepřová dušená	2x20g			
Trénink			11:00		
Svačina					
Oběd	rýže bílá dlouhozrná	150g	12:30	1	300ml rajec
	vepřové maso trhané	100g			
Svačina					
Trénink					
Svačina	tyčinka musli v jogurtu	35g	18:30	2	100ml rajec
Večeře	zapečený tous se šunkou a sýrem	100g	0:00	1	200ml rajec
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:30		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 12:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
posilovna	asistent kondičního trenéra v posilovně	
ve spěchu před odjezdem		
při práci		
v klidu doma		
		celkem 599

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina	mléko (3,5%)	100ml	12:45	1	250ml čaj
	cornflakes	25g	12:45		
Oběd	rýže bílá dlouhozrná vařená	150g	14:00	1	200ml vody
	pečené kuřecí stehno	150g			
Svačina					
Trénink			16:00		100ml vody
Svačina					
Večeře	croissant s parkém	2x90g	19:00	1	250ml rajec
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	4
		do 7:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
doma	cvičení s vlastní vahou a expanderem	200
doma u seriálu		
		celkem 300