

Reporty pro Dana po každém cvičení:

12.3.2021 (15x)

Nahecovano 12 ok posledni 3 vyves a boj

20.3.2021 (15x 7x 7x 7x)

Videa ... slo to poslednich 7 boj

25.3.2021 (10x 5x 3x 5x 10x)

Bez problemu

2.4.2021 (7x10 + 2 min pauza, protazeni) vaha 98kg

7x - V pohode nic + 2min pauza + protazeni

7x - lepsi nez ty prvni nadhera rozehrivacka+ 2min pauza + protazeni

7x - zadny problem prijemne + 2min pauza + protazeni

7x - zadny problem jen 7. pritah byl uz malinko citit + 2min pauza + protazeni

7x - ok ale uz to citim a malinko si zacnam pomahat nohama + 2min pauza + protazeni

----- pulka -----

7x - 5 bez problemu ale 6-7 uz mensi vyves 2min pauza + protazeni

7x - 5 bez problemu 6 a 7. kratky vyves + 2min pauza + protazeni

7x - 1-4 bez problemu 5. ok 6-7 kratky vyves aaaaa jeduuuuu + 2min pauza + protazeni

7x - 1-4 bez problemu 5. "Ok" 6-7 delsi vyves zacnam bojovat + 2min pauza + protazeni (uz bych si dal delsiiii)

7x - 1-3 bez problemu 4.boj 5.booj 6-7 vyves, boj, zacnam hodne bojovat ...

Padam z hrazdy a je to tam ...!

5.4.2021 (10 x 2min 7 pritahu = 70 pritahu 20minut, vsetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, pred 6. kratky vyves jinak ok

7x - ok, pridani svihu a nohou jinak ok

7x - zacnam bojovat, 6-7 kraty vyves

7x - boj ... 6-7 vyves, cas me zacina honit

7x - na prd, 5.vyves a pak to byl boj posledni 7.

Uz jsem byl na hranici dostani brady nad hrazdu. Boj.

11.4.2021 (10 x 1:50min 7 pritahu = 70 pritahu 18:30min, vsetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, pred 6. kratky vyves

7x - ok, pred 6. kratky vyves

7x - cas bezi, pred 6. vyves, pred 7. vyves, ok

7x - cojeeee nejde to 5. vyves, 6. vyves, 7. vyves, hodne tezkej posledni ...

7x - aaaaa 5. vyves, 6. vyves, 7. vyves (posledni pritah nos pod tyci)

Patek hardcore super trening, Vcera jsem byl behat

6km a dneska se citim trochu unavene, ale nepovazuji to za vymluvu naopak kurva jedeeem. Takze dnes asi nejtezsi zatim za celou dobu.

13.4.2021 (5 x 1:40min + 5 x 1:50min 7 pritahu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, velky svyh

7x - ok, pred 6. kratky vyves

7x - ok, pred 6. vyves, pred 7. vyves, ok

7x - ok, 6. vyves, 7. vyves hodne tezkej posledni...

7x - ok, svyh, boj 6. vyves, 7. vyves

Okej! Cas mi ani neprisel problem jako posledni 7.

Pritah u predposledni a posledni serie (nos k hrazde max)

18.4.2021 (10 x 1:40min 7 pritahu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, svih

7x - ok, svih

7x - ok, ale najednou to uz neslo takze vyves 5.6.7.

7x - vyves 5.6.7.

7x - vyves 6.7.

Zajimavy posun ... do 7. Serie nadhera .. a pak najednou jak kdybych si dal na zada 10kg 😊

21.4.2021 (5 x 1:30 + 5 x 1:40min 7 pritahu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, svih

7x - ok, svih

7x - ok, 6. vyves

7x - ok, 6. 7. Vyves

Prekvapeni dne ... slo to nad ocekavani.

26.4.2021 (10 x 1:30 7 pritahu = 70 včetne - 15minut, protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, svih

7x - ok, svih, vyves 5.

7x - 6. vyves, 7. vyves

7x - 6. vyves, 7. Vyves a uz to neslo (prejedenej z vikendu)

No jeste s tema tricakama (bolest posledny dny tricepsu), dneska ok, ale nic extra, poslednich 7. pritah odflinklej.

28.4.2021 (10 x 1:30 7 pritahu, bez vzduchu = 70 včetne - 15minut, protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, 6, 7 dychani

7x - ok, 6, 7, dychani

7x - 5,6,7 dychani

7x - 6,7 dychani a totalne me to sere bez dechu

Sileny ten zaver bez dechu

1.5.2021 (10 x 1:20 7 pritahu, bez dechu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, 6, 7 dychani

7x - ok, 6, 7, dychani

7x - 5,6,7 dychani

7x - absolutne neslo ... 5. Dech, 6. 7. Dech a sotva nos k tyci ...

Zatim nejvetsi krize ta posledni serie ...

2.5.2021 (10 x 1:10 7 pritahu, bez dechu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, 6, 7 dychani

7x - 5, 6, 7, dychani (7. Uz skoro nesel)

7x - na hovno 5,6,7 (7. Uz nedavam)

7x - absolutne sileny ... 5,6,7, dychani a 7. Uz nesel vubec a padam z hrazdy zlomen...

Asi jsem to vcera prepalil, odpoledne jeste 8km beh, dneska 13km kolo a pak tyto hrazdy, zima, 3 vrstvy obleceni, total

5.5.2021 (10 x 1:00min 7 pritahu, bez dechu = 70 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, boj

7x - ok, 5, 6, 7, dychani

7x - na hovno 5,6,7 (7. Uz nedavam nos k tyci)

7x - hmmm ... 5 dychani, 6 a 7. Uz nesel hlava pod tyci

9.5.2021 (23x , nasledne 10x 5opakovani bez dechu)

23x - 20 nadhera, dalsi 3 vyves (zadychanost), ale... ok

10x bez dechu - OK

10x bez dechu - OK
10x bez dechu - OK
10x bez dechu - OK
10x bez dechu - OK ... boj, hotovej

11.5.2021 (10 x 50s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:30min 7 přitahů s dechem = 140 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok, boj
7x - vyvesy, 5, 6, 7, dychani
7x - vyvesy, na hovno 5,6,7 (7. Uz nedavam nos k tyci)
7x - hmmm ... 5. 6. 7. Uz nesel hlava pod tyc
-----30C stupnu crazy, pauza jedu dal
-----10 x 1:30min 7 pritahu s dechem (70 přitahů)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok
7x - ok, svih
7x - ok, svih
7x - ok, svih

Neuveritelne prekvapeni, tech druhych 70 bylo zadarmo, nadhera, dychani ... krasa, o rukou radsi nemluvim



16.5.2021 (10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přitahů s dechem = 140 včetne protazeni po kazde serii)

Po patecnim silenem (cti skvelem) treningu na ruce ... jsem trochu tusil ze to bude pruser

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok

7x - ok, boj

7x - pouze 5 ... neslo :(

7x - pouze 5 ... neslo :(

7x - nesmysl 4 a koncim ... na hovno :((

-----okej vcera jsem mel par piv a vodky, jestli tohle nekdo cte ... je to pekne na prd

-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přítahů)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - 5 + polovicni zbytek

----- pulka -----

7x - 4 + jen naznaky zbytek

7x - 4 + jen naznaky zbytek

7x - 3 + jen naznaky zbytek

7x - 2 + jen naznaky zbytek

7x - 1 + jen naznaky zbytek

Uprimne ruce uplne odvareny ... absolutne nefungovaly, neslo to proste ... jsem na srac... zlomen jedu domu.

Patecni trening ktery ruce nezazily ...

18.5.2021 (10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přítahů s dechem = 140 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, boj, peklo

7x - pouze 5... pak naznaky

7x - pouze 4 ... neslo :(

7x - pouze 4 ... neslo :(

7x - nesmysl 4 a koncim ... :((

-----nejde to, nevim proc....ruce bez sily

-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přítahů)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok, vyves

----- pulka -----

7x - ok, vyves

7x - 5 + jen naznaky zbytek

7x - 4 + jen naznaky zbytek

7x - 3 + jen naznaky zbytek

7x - 3 + jen naznaky zbytek

Nevim ... nejak to netahne, boj s casem se vsim.

24.5.2021 (10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přítahů s dechem = 140 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok

7x - ok
----- pulka -----
7x - ok, boj
7x - ok, boj, peklo
7x - pouze 5 ... zbytek dychani ale polovicni:(
7x - pouze 4 ... neslo :(
7x - nesmysl 4 a koncim ... :((
-----nejde to, nevim proc....ruce bez sily
-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přítahů)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok, boj
7x - boj, nejde, trapani ale nejak ok
7x - zacina me to srat, boj, nejde, boj
7x - aaaaaaaaaa nejak ok polovicni posledni 3
Fajn o neco lepsi a lepsi, ale vylozene BOJ A NASRANOST.

26.5.2021 hodinu po treningu s Danem a Honzou ... crazy...(10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přítahů s dechem = 140 vctne protazeni po kazde serii)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - 6...dychani
7x - 4...dychani
7x - 4 ... dychani :(
7x - 4 ... dychani ... :(
7x - koncentrace 6 dychani konec..... :((
-----po treningu s tebou masakr dneska...rucicky bez sily... ale makaj
-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přítahů)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, boj, boj
7x - 5 ok...6,7 nic mic
7x - 5...6,7 naznak polovicni
7x - 5...6 polovicni, 7 spis nic nez pritah
7x - aaaaa nahecovano 6...7 spis zadnej
Hodne tvrdeeee.... tomu rikam dvoufazovy trening ve 2 hodinach :D ...

28.5.2021 (10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přítahů s dechem = 140 vctne protazeni po kazde serii)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok, boj jak svine
7x - boj boj boj, nadavam na tebe Dane :D ok
7x - 7 s dychanim
7x - 5 s dychanim
7x - 4 s dychanim
PAUZA

-----ranni trening 7:30
-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přitahů)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok
7x - ok, boj
7x - ok, booooooj
7x - ok, vyves, boj

YEAAA druha desitka hotovaaa!!! Yes... mam radost. Vyrizenej, ale stastnej. Trvalo to ... ale krasne jsem si to uzil tu druhou desitku. O prvni bych se nebavil, bez toho dechu nesmysl...

31.5.2021 (10 x 40s 7 pritahu bez dechu + 10 x 1:00min 7 přitahů s dechem = 140 včetne protazeni po kazde serii)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok 6-7 vyves a dychani
7x - 5 dychani.

PAUZA

-----prvni pulka prekvapive nadherne sla az na posledni serku ale zlepsemi.

-----10 x 1:00min 7 pritahu s dechem (70 přitahů)

7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok
7x - ok

----- pulka -----

7x - ok
7x - ok
7x - ok, svih
7x - ok, svih
7x - ok, sviih NADHERAAAA

Je to taaaam, krasa!

2.6. KONTROLNI DEN, po hodinove drsne protahovacce u Dana ... ruce me dost bolely..

Vaha 96 kg

27x ok (2x vyves ke konci)

4.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min) 30min po treningu s Danem a Honzou S.

14x - ok 15x pro CNN PRIMA 😊

14x - ok

14x - 7x ... ruce

14x - 7x ... nejdeee

14x - 7x...bez sance

----- pulka -----

14x - 7x...nechapu 😊

14x - 7x... 🧩♂️

14x - 6x...ruce dojazd...

14x - 5x...konecna

14x - 8x ... hec

Alergie, unava ... hmm

6.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min) - v nedeli odpo po vikendu na Sumave (15km tura, 15mm kolo vrchy, 8km prochazka lets gooo)

14x - ok

14x - ok

14x - 8x

14x - 8x

14x - 6x

----- pulka -----

14x - 6x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

Hmmm 🧩♂️ tezky

9.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min) - hodinu po Danove 60min protahovacce kruhack

14x - ok

14x - ok

14x - 10x

14x - 10x

14x - 6x (vypinacka rukou ...)

----- pulka -----

14x - 5x

14x - 7x

14x - 5x

14x - 7x

14x - 6x

= 84x ...

Lepsi ale Hmmm 🧩♂️ tezky

11.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - 7x

14x - nesel dodrzet cas plno (plne hrazdy) 7x

14x - 10x

----- pulka -----

14x - 10x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 6x

= 89x ...

Plno lidi, nula klidu.

14.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - 10x

14x - 6x

14x - 8x

----- pulka -----

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 6x

14x - 7x

= 88x

16.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - ok !!!

14x - 7x

14x - 7x

----- pulka -----

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 6x

= 90

18.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - ok

14x - 8x

14x - 7x

----- pulka -----

14x - 7x

14x - 7x

14x - 6x

14x - 7x

14x - 7x

= 91 v tech 31 stupnu, jsem jedinej blazen na hrazdach, leje ze me ... jeduuu!

22.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - 10x Neslo :(

14x - 6x

14x - 6x

----- pulka -----

14x - 5x

14x - 6x

14x - 6x

14x - 7x

14x - 8x

= 82x Nevim co se stalo, jeste me trochu bolej ty zada a stale mensi unava, ale myslel jsem ze uz to pujde, vaha ok 95,5kg ... hmmm :(

25.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min)

14x - ok

14x - ok

14x - 12x

14x - 6x

14x - 6x

----- pulka -----

14x - 9x

14x - 6x

14x - 7x

14x - 6x

14x - 9x

= 89

Jako uz me to zacina srat :D ... je to hra casu, presne vidim ze cim vic jich udelam tim mam mensi pauzu a ruce si nestihnou odpocinout...nasledne dam mensi pocet, vetsi odpocinek a pak to jde. Kazda sekunda hraje. PRIPADAM SI JAK BITCOIN....

28.6.2021 (10 x 14pritahu po 1min. = 140 pritahu za 10min) - rano 95kg

14x - ok

14x - ok

14x - ok !!!

14x - 10x

14x - 7x

----- pulka -----

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 7x

14x - 8x

= 95x

Tezky boj, velka koncentrace, nejedl jsem jen rano piti + BCAA a hned na hrazdy. Drina...

1.7.2021 kontrolni den 30x ... hecnul jsem 31x

Kazdy den +

(dovolena v horach, proloženo hikingem, jdeme s vahou DOLU)

2.7.2021 (po 14x pritahu 70 celkove bez casoveho limitu)

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

---70

3.7.2021 (po 14x pritahu 102 celkove bez casoveho limitu)

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

---70

14x ok

14x ok

14x ok

= 102

4.7.2021 (po 14x pritahu 200 celkove bez casoveho limitu)

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

--70

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

14x ok

--140

14x ok ... aaa boj

14x okboooj

14x ok Hmmm

14x ok ...total ...

4x ok!

--200 !!!

Co k tomu rict ... slusna jizda posledni 3 dny.

9.7.2021 - zaverecne cviceni, test

33x ok (posledni 4 peklicko - video)

20x jen cvicne ok

20x jen cvicne ok

20x jen cvicne ok

20x jen cvicne ok

20x jen cvicne ok

20x jen cvicne ok

=153x

14.7.2021 NAROZENINY

33!

DIKY!