



Peak Girl átalakítás 50 felett - Gaby mérési adatai

Mérési dátumok

Magasság:	155 cm											
Testsúly	2014.01.18.	2014.01.24.	2014.02.01	2014.02.08	2014.02.13.	2014.03.02.	2014.03.07.	2014.03.16.	2014.03.23.	2014.04.06.	2014.04.13.	2014.04.019.
	61,4 kg	61,9 kg	59,5 kg	58,4 kg	57,8 kg	55,7 kg	55,3 kg	55 kg	54,6 kg	53,8 kg	Vivicita	54 kg
Mell	101 cm											
Mell alatt	85 cm	84 cm	82 cm	81,5 cm	81 cm	80 cm	80 cm	79 cm	79 cm	78,5 cm		78 cm
Derék	84 cm	82 cm	81 cm	81 cm	77 cm	75 cm	75 cm	75 cm	74 cm	71 cm		71 cm
Has	93 cm	93 cm	91,5 cm	90 cm	89 cm	86,5 cm	86 cm	84 cm	84 cm	82 cm		82 cm
Csípő	98 cm	98 cm	96,5 cm	95 cm	95 cm	92 cm	92 cm	92 cm	91 cm	90 cm		88,5 cm
Comb	57 cm	57 cm	57 cm	57 cm	55,5 cm	54,5 cm	54,5 cm	54,5 cm	54 cm	53,5 cm		52,5 cm
Vádli	36 cm	35 cm	36 cm	34,5 cm	34,5 cm	33 cm	33 cm	33 cm	33 cm	33 cm		33 cm
Kar	29 cm	28,5 cm	29 cm	30 cm	30 cm	29,5 cm	28,5 cm	29 cm	29 cm	28 cm		28 cm

Pulzus

	2014.01.18.	2014.01.24.	2014.02.01	2014.02.08	2014.02.13.	2014.03.02.	2014.03.07.	2014.04.06.
Kezdő	64	80	64	60	80	súlyzós edzés – nem intervall	súlyzós edzés – nem intervall	100
Blokkos	I. blokk 120 II. blokk 132 III. blokk 132 IV. blokk 118	I. blokk 120 II. blokk 123 III. blokk 128 IV. blokk 144	II. blokk 132 IV. blokk 136 I. blokk 136 III. blokk 136	II. blokk 136 I. blokk 120 III. blokk 121 IV. blokk 140	II. blokk 120 III. blokk 96 IV. blokk 145 I. blokk 100			I. blokk 144 II. blokk 144 III. blokk 104 IV. blokk 132
Záró	100	100	100	100	100			100

Ébredési pulzus: 58

Maximális pulzus: 175,8

Egyéni zsírégető zóna max pulzus 60-70%-a: 105-123

Szív és vérkeringési rendszer javítása, mivel ilyenkor a test több zsírt éget el, mint szénhidrátot, testsúlycsökkentés

Egyéni kardió zóna max pulzus 70-80%-a: 123-140

Állóképesség-fejlesztés, kitartás fejlesztése, a vérkeringés és a légzés javítása

Aerob állóképesség munkapulzusa: 128-152

I blokk – könnyű kardió

II blokk – nehéz kardió – kocogás

III blokk – intervall kardió 5,5km/h sebességgel – 2' 0%, 2' 5%, 2' 10%, 2' 15%, 2' folyamatos csökkentés vízszintesig
IV blokk - alsó és felsőtest gyakorlatok