



Peak Girl átalakítás 30 felett - Kati mérési adatai

Mérési dátumok

Magasság: 167 cm

	2014.01.24.	2014.02.01.	2014.02.08.	2014.02.13.	2014.03.07.	2014.03.16.	2014.03.27.	2014.04.06.	2014.04.18.	2014.04.18.
Testsúly	68,8 kg	68,5 kg	68,6 kg	67,2 kg	65,5 kg	64,3 kg	63,2kg	62,9 kg	Vivicita	61,2 kg
Mell	89 cm									
Mell alatt	79 cm	77 cm	77 cm	77 cm	75 cm	75 cm	76 cm	75 cm		73,5 cm
Derék	75,5 cm	74 cm	73,5 cm	71 cm	70 cm	68 cm	68,5 cm	68,5 cm		67 cm
Has	89 cm	89 cm	89 cm	89 cm	88 cm	84 cm	83 cm	81,5 cm		81,5 cm
Csípő	109,5 cm	109 cm	109 cm	107 cm	104 cm	103,5 cm	102 cm	101,5 cm		101 cm
Comb	65 cm	65 cm	65 cm	63,5 cm	61,5 cm	60,5 cm	59 cm	59 cm		58 cm
Vádli	39,5 cm	39,5 cm	39,5 cm	39,5 cm	40 cm	39 cm	39 cm	39 cm		38 cm
Kar	28,5 cm	28 cm	27 cm	27 cm	27 cm	26,5 cm	26 cm	26 cm		26 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		80	66	80	84	Súlyzós edzés – nem intervall	Súlyzós edzés – nem intervall	100
Blokkos		III. blokk 96 IV. blokk 128 I. blokk 108 II. blokk 178	III. blokk 143 II. blokk 148 IV. blokk 134 I. blokk 124	IV. blokk 140 III. blokk 184 I. blokk 120 II. blokk 148	IV. blokk 160 I. blokk 120 III. blokk 114 II. blokk 141			III. blokk 129 IV. blokk 157 I. blokk 137 II. blokk 137
Záró		80	80	80	80			80

Ébredési pulzus: 62

Maximális pulzus: 188

Egyéni zsírégető zóna max pulzus 60-70%-a: 113-131

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

Egyéni kardió zóna max pulzus 70-80%-a: 131-150

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

Aerob állóképesség munkapulzusa: 137-163

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