



Peak Girl átalakítás 20 felett - Fruzsi mérési adatai

Mérési dátumok

Magasság: 170 cm

	2014.01.18.	2014.01.24.	2014.02.01.	2014.02.08.	2014.02.13.	2014.03.02.	2014.03.16.	2014.03.23.	2014.04.06.	2014.04.13.	2014.04.19.
Testsúly	65,5 kg	64,4 kg	63,2 kg	61,7 kg	61,7 kg	60,4 kg	58,5 kg	54,6 kg	58,7 kg	Vivicita	57,6 kg
Mell	91 cm										
Mell alatt	76 cm	76 cm	75,5 cm	75,5 cm	76 cm	74 cm	73,5 cm	73,5 cm	73,5 cm		73 cm
Derék	72 cm	71,5 cm	70 cm	68,5 cm	68,5 cm	67 cm	66 cm	66 cm	65 cm		65 cm
Has	87 cm	87 cm	84,5 cm	83,5 cm	82,5 cm	76 cm	75,5 cm	76 cm	76 cm		76 cm
Csípő	105 cm	103,5 cm	101 cm	101 cm	100 cm	97 cm	96,5 cm	96,5 cm	95 cm		93,5 cm
Comb	63 cm	59,5 cm	62,5 cm	59,5 cm	59,5 cm	58 cm	57 cm	57 cm	57 cm		56 cm
Vádli	36 cm	36 cm	36 cm	36 cm	36 cm	36 cm	35,5 cm	35 cm	35 cm		35 cm
Kar	28 cm	28 cm	28 cm	28 cm	27,5 cm	27 cm	26,5 cm	26 cm	26 cm		25,5 cm

Pulzus

	2014.01.18.	2014.01.24.	2014.02.01	2014.02.08	2014.02.13.	2014.04.06.
Kezdő	80	84	88	100	76	92
Blokkos	III. blokk 144 IV. blokk 172 I. blokk 148 II. blokk 120	II. blokk 144 III. blokk 144 IV. blokk 168 I. blokk 180	IV. blokk 176 I. blokk 141 III. blokk 140 II. blokk 160	III. blokk 152 I. blokk 160 II. blokk 160 IV. blokk 164	I. blokk 128 IV. blokk 160 II. blokk 148 III. blokk 153	III. blokk 120 IV. blokk 160 I. blokk 156 II. blokk 140
Záró	104	104	104	104	104	104
Ébredési	72					

Ébredési pulzus: 72

Maximális pulzus: 190

Egyéni zsírégető zóna max pulzus 60-70%-a: 114-133

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

Egyéni kardió zóna max pulzus 70-80%-a: 133-152

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

Aerob állóképesség munkapulzusa: 142-166

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