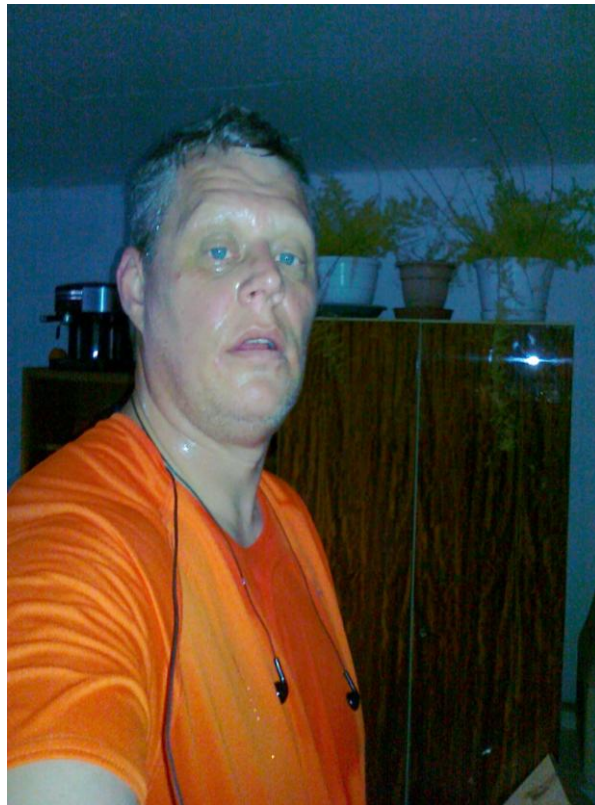


Április 9. Szombat

Elvileg hétvége, gyakorlatilag magánórák hada. Most vagyunk a finisben az érettségizőkkel. Este hatkor ment el az utolsó. És akkor jön a nap fénypontja, a 18 perces kardió edzés. Ez egy igazi „horror”. ☺ Amikor először végigcsináltam, azt hittem, lefordulok az elliptikusról. Aztán már nagyon megszoktam, de a végére, mint ahogy látszik is, nagyon leizzadok, szinte patakokban folyik rólam a víz. Ez a 18 perc nagyon jól ki van ám találva, teljesen felpörget, és nagyon jól érzem magam utána sokáig. Feltölt, visszaadja a napközben leszívott energiámat. Az edzés közben rajtam van a pulzusmérő órámm, és a hozzá tartozó adórész, amelyet érzékel a gép. A gép fejrészén tudom figyelni az aktuális pulzusszámot, az eltelt időt és a sebességet. (Amint említettem a gép többi funkciója tönkrement az árvízkor, de azokat méri az óra) Úgy kezdem, hogy a bemelegítő két percben a pulzusszám 120 vagy a fölé menjen. Ezt én egy olyan 19-20km/h-s sebességgel tudom elérni hármas fokozaton. A pörgetős részeknél növelem a sebességet 23-25km/h-ra, és a gépet is erősebb fokozata veszem (ötös fokozat), az utolsó gyors 30 másodpercben hatos fokozatra állítom a gépet. Na ez ad egy olyan felpörgetést nekem, hogy néha azt hiszem ott esek le a gépről, de nagyon jól esik végigcsinálni.

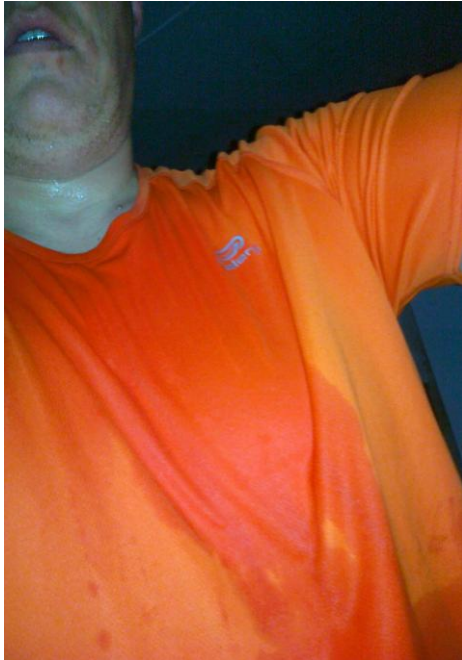


Az első izzadságcseppek jönnek a második 30 másodperces gyors résznél, de attól kezdve folyamatosan. A második 1 perc végére már teljesen ki vagyok, nagyon jól esik a pihenés, de az utolsó fél perces részt mindig nagyon meg bírom pörgetni. A mai edzésem adatai:

Edzésidő:	18perc
Elhasznált kalória:	392kcal
Átlag pulzusszám:	144/perc

Maximális pulzusszám: 173/perc
Átlag kalória felhasználás: 1290kcal/óra
Maximális kalória felhasználás: 1640kcal/óra

Ezeket az adatokat a pulzusórámról tudom leolvasni, fel szoktam írni, hogy össze tudjam hasonlítani, mikor milyen „formában” vagyok éppen.



Az a tapasztalatom, hogy egyre könnyebben tudom végigcsinálni az edzést, de az adatok mindig nagyon közel vannak egymáshoz, azaz a testem terhelése gyakorlatilag nem változik. Ebből az következik, hogy egyre jobban bírom ezt a terhelést (is 😊). Ne ez az eredmény, nem pedig az eddig leadott öt kiló... Rövidesen növelni fogom a gépen a fokozatokat. Arra viszont ügyelnem kell, nehogy túllépjem a megengedett maximális pulzusszámot (160-170), mert abból komoly baj lehet. A gyors részeknél elérem a maximumot

mindig, a pihenős részeknél pedig visszamegyek úgy 135-140-es pulzusszámra. Zoli azt mondja, ez a titka ennek az egész edzésnek. Szerintem igaza van. Jelent annyit, mint amikor 50 percekig tekertem átlagban 126-130-as pulzusszámmal. A képen látható csurom vizes póló igazolja mindezt!

És hogy mit is ettem ma?

Reggeli: 2 darabpirítós, tej (üres volt a hűtő, de majd egy kicsit többet tízóraizom 😊)
Tízórai: csontszáraz gyulai kolbász (kb 8cm) puffasztott búza
Uzsonna: alma
Ebéd: görög salátához hasonló köret (nem volt benne hagyma és olíva bogyó) és gyros hús csirkemellből
Vacsora: 3 darab főtt tojás puffasztott búza, retek