

Přílohy

Tabulka č.6 Změny v tělesných parametrech tříměsíčního programu

	Výchozí parametry	Měření po prvním měsíci cvičení	Měření po druhém měsíci cvičení	Měření po třetím měsíci	Velikost změny
Celková hmotnost	78,2 kg	73,5 kg	72 kg	71 kg	- 7,2kg
Obvod pravé paže	28 cm	27 cm	26 cm	25 cm	- 3 cm
Obvod levé paže	28 cm	27 cm	26 cm	26 cm	- 2 cm
Obvod hrudníku	100 cm	95 cm	93 cm	90 cm	- 10 cm
Obvod břicha	92 cm	84 cm	80 cm	78 cm	- 14 cm
Obvod pravého stehna	56 cm	49 cm	45 cm	45 cm	- 11 cm
Obvod levého stehna	56 cm	50 cm	46 cm	45 cm	- 11 cm
Obvod pravého lýtka	42 cm	41 cm	40 cm	40 cm	- 2 cm
Obvod levého lýtka	42 cm	42 cm	41 cm	41 cm	- 1 cm

Tabulka č. 7 Změny výkonnostních hodnot tříměsíčního programu

	Vstupní měření	Měření po prvním měsíci	Měření po druhém měsíci	Měření po třetím měsíci	Velikost změny
Kliky/1 min	2	10	15	20	+ 18
Dřepy/1 min	42	53	54	60	+ 18
Švihadlo/ 1 min	46	82	90	100	+ 54
Běh do schodů	16,25 sek	15,03 sek	15,00 sek	14,55 sek	- 1:30 sek
Běh – terén 400m	1:07 min	0:56 min	0:54 min	0:53 min	- 14 sek
Běh – 800m	3:13 min	3:10 min	3:06 min	3:00 min	- 13 sek
Běh – 1000m	4:18 min	4:07 min	4:01 min	3:55 min	- 13 sek
Běh – 1500m	6:52 min	6:31 min	6:21 min	6:11 min	- 41 sek