

# PROJEKT CHO

CARBOHYDRATE

**E-book**

Tréningová strava pred **PROJEKTOM CHO**

[www.martinchudy.sk/projektcho](http://www.martinchudy.sk/projektcho)

# Tréningová strava

Prechodná fáza pred **PROJEKTOM CHO**

26.1.2015 – 6.5.2015

Stupnica vnímania úsilia: 1-10, 1 – najhoršie, 10 – najlepšie

6.5.2015	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	10 min rotopéd + 3 x 8 min poklus + FBP + strečing
Čas	9:40-10:50
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:35 60 g vanilkového gainera
Približný príjem sacharidov	42 g
Vnímanie úsilia	9

5.5.2015	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	3 x 10 min rotopéd + FBP + brucho
Čas	10:00-11:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	- -
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	9
Tréning	
Druh	FBP
Čas	15:00-15:30 12:40-13:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	180 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 73 g eidam 30%, 20 g maslo, 270 g ryža natural (75 g surovej), 113 g tvaroh jemný, 1PL extra panenský kokosový olej, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica, 60 g nanuk Mrož jahodový krém
Približný príjem sacharidov	177 g
Vnímanie úsilia	9

<b>3.5.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	FBP + brucho
Čas	9:30-10:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15-8:30
	200 ml kefir (vlastná výroba), 200 g biely jogurt
Približný príjem sacharidov	19.2 g
Vnímanie úsilia	8

<b>2.5.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	Posilňovňa
Čas	9:30-10:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15
	200 ml kefir (vlastná výroba), 450 ml čierna káva
Približný príjem sacharidov	9.6 g
Vnímanie úsilia	8 (svalovica na ľavom stehne z drepuv)

<b>1.5.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	Posilňovňa + brucho
Čas	14:30-15:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:10-12:20
	170 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 80 g čerstvý prírodný syr, 10 g maslo, 450 ml kefir (vlastná výroba)
Približný príjem sacharidov	112.3 g
Vnímanie úsilia	8 (svalovica na ľavom stehne z drepuv)

<b>30.4.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	FBP
Čas	14:30-15:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:30-10:50
	100 g varený cícer (váha v surovom stave), 77 g balkánsky syr, 52 g

	eidam 45%, 150 g smotanový biely jogurt, 210 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 20 g mleté ľanové semiačka, 20 g maslo, 1PL extra panenský olivový olej, kurkuma, francúzske bylinky, kardamón
Približný príjem sacharidov	179.5 g
Vnímanie úsilia	8 (svalovica na ľavom stehne z drepov)

<b>29.4.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	FBP + brucho
Čas	14:30-15:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:10 / 13:15
	237 g varený batát bez šupky (varený v šupke), himalájska soľ / 256 g varená fazuľa biela (132 g surovej), 50 g balkánsky syr, 2PL strúhaný kokos, 1PL extra panenský olivový olej, kurkuma, francúzske bylinky, kayenské korenie
Približný príjem sacharidov	129.4 g
Vnímanie úsilia	9

<b>28.4.2015</b>	
Tréning – zranenie svalu	
Druh	FBP + brucho
Čas	9:40-10:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
	-
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	9
Tréning	
Druh	Posilňovňa
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	13:00-13:30
	184 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 100 g syr Gouda 48% plátky, 25 g balkánsky syr, 7 dcl paradajková polievka z pretlaku s

	bazalkou, 50 g vlašské orechy namočené, 10 g maslo, 68 g horká čokoláda 70%
Približný príjem sacharidov	129.9 g
Vnímanie úsilia	9

<b>25.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Posilňovňa
Čas	9:30-11:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	9

<b>23.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Posilňovňa
Čas	10:00-11:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15-8:20 227 g uvarené ovsené vločky (60 g surových), 150 g selský tvaroh tučný, 262 g selský biely jogurt Hollandia, 10 g maslo, 2PL strúhaný kokos (10 g), 1PL extra panenský olivový olej, 1PL ryžový sirup, 2PL kakao na pečenie, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
Približný príjem sacharidov	66.5 g
Vnímanie úsilia	9

<b>22.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko (15:00)
Čas	14:30-17:00 – zranenie svalu 16:30-17:00 – FBP + posilňovanie brucha
Jedlo pred (čas a zloženie)	13:00-13:30 67 g hovädzie dusené so šľavou (falošná sviečková), 292 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba), 100 g syr eidam 45%, 21 g maslo, 1 g pažitka čerstvá, 300 g biely jogurt, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá

Približný príjem sacharidov	169.2 g
Vnímanie úsilia	9

<b>21.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko (10:00)
Čas	9:30-12:00 – zranenie svalu o 10:50
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:45
	30 g škrob Kompava
Približný príjem sacharidov	16.5 g
Vnímanie úsilia	8
Tréning	
Druh	Posilňovňa
Čas	15:00-16:30 – liečba svalu
Jedlo pred (čas a zloženie)	
Približný príjem sacharidov	
Vnímanie úsilia	

<b>20.4.2015</b>	
Testovanie	
Druh	30-s Wingate šprint
Čas	9:45-10:05
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
	-
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	9

<b>19.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	9:30-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15-8:25
	480 g smotanový jogurt, 87 g Olešnícky tvaroh jemný, 60 g gainer čokoládový, 1PL extra panenský kokosový olej, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
Približný príjem sacharidov	73.3 g
Vnímanie úsilia	9

<b>18.4.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla – Jablonec (17:00)
Čas	16:30-18:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:45-13:20 / 15:40
	250 g mascarpone (Maskar z Polné), 150 g biela ryža dlhozrná, 250 g ananás kúsky so šťavou (konzerva), 200 g smotanový jogurt, 230 g Olešnícky tvaroh jemný, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1PL ryžový sirup (10 g), 1PL strúhaný kokos (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá / 60 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	131.4 g / 42 g
Vnímanie úsilia	6

<b>17.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:30-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	13:25-13:40
	410 g sladké zemiaky bez šupky, 200 g čalamáda (domáca výroba), 74 g syr eidam 45%, 15 g maslo, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL himalájska soľ, 200 g smotanový jogurt, 230 g tvaroh jemný, 1PL kakao na pečenie, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	108.7 g
Vnímanie úsilia	5 (únava po behu zo včera, stuhnuté koleno)

<b>16.4.2015</b>	
Spiroergometria	
Druh	Bežiaci pás
Čas	10:00-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:10-7:17
	379 g pohánky lúpanej (85 g surovej), 97 g goji, 7PL ryžový sirup (70 g), 1PL extra panenský olivový olej, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma

	mletá / počas behu - 1.6 L iontového nápoja, 4 ks
Približný príjem sacharidov	188 g / 156.3 g
Vnímanie úsilia	9
<b>Tréning</b>	
Druh	Pozápasový tréning + strečing
Čas	15:00-16:30
	13:00 / 14:40
Jedlo pred (čas a zloženie)	2 ks Energy gél (80 g), 6 tabliet Aminostrong, 3 tablety horčik DAS GESUNDE, 100 g gainer čokoládový / 6 tabliet Aminostrong, 100 g gainer vanilkový
Približný príjem sacharidov	125.1 g / 70.2 g
Vnímanie úsilia	3

<b>15.4.2015</b>	
<b>Zápas</b>	
Druh	Chomutov – Benešov (17:00)
Čas	16:30-18:45
	12:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	400 g celozrnné špaldové mušličky (150 g surových), 120 g tučný tvaroh, 50 g mletý mak, 50 g jahodový džem (domáca výroba), 20 g maslo, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
Približný príjem sacharidov	170.3 g
Vnímanie úsilia	9

<b>14.4.2015</b>	
<b>Tréning</b>	
Druh	Ihrisko
Čas	9:30-12:30
	8:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	170 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky), 100 g syr eidam 45% plátky, 30 g maslo, 30 g goji sušené, 1 g pažitka čerstvá
Približný príjem sacharidov	108.7 g
Vnímanie úsilia	9



<b>12.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	9:30-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:40
	1 banán (99 g), 248 g varená biela fazuľa (120 g surovej), 120 g čerstvý prírodný syr, 252 g čalamáda (domáca výroba), 1PL ex. pan. olivový olej, sušený majorán, kurkuma, kayenské korenie, himalájska soľ, 300 g zaváraná cvikla (domáca výroba)
Približný príjem sacharidov	136.5 g
Vnímanie úsilia	8

<b>11.4.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla - Jihlava
Čas	16:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:00 / 14:30-15:00
	150 g tučný tvaroh, 265 g biely jogurt, 50 g kokos čerstvá dužina, 40 g jahodovo-banánový džem (domáca výroba), 1PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, 124 g tučného syra
Približný príjem sacharidov	60.6 g / 137 g
Vnímanie úsilia	6

<b>10.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:30
	varené zemiaky 800 g, čerstvý prírodný syr 120 g, 268 g biely jogurt, 250 ml Kefir (vlastná výroba), 75 g cibuľa, 10 g maslo, 5 g pažitka, 3 g extra panenský olivový olej na osmahnutie cibule, 3 g francúzske bylinky, 1 g himalájska soľ
Približný príjem sacharidov	196.4 g

Vnímanie úsilia	7
-----------------	---

<b>9.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:00
	celozrnný žitný chlieb z kvásku 140 g (vlastná výroba, bez kôrky), syrové korbáčiky 200 g, maslo 12 g, kefir 1L
Približný príjem sacharidov	128.3 g
Vnímanie úsilia	8

<b>8.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-13:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:20
	3 tablety Aminostrong
Približný príjem sacharidov	0.1 g
Vnímanie úsilia	8

<b>7.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + kopacia technika + FBP + podpor s výskokom 3x10 + výšľapy 6x20 + strečing
Čas	15:30-18:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:10 / 12:00 / 14:40
	100 g horkej čokolády 74%, 80 g horkej čokolády 75% / 125 g horkej čokolády 70% / 40 g energetického gélu Inkospor, 62 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	93.9 g / 70.7 g = 164.6
Vnímanie úsilia	7

<b>5.4.2015</b>	
Zápas	
Druh	Benešov – Kráľův Dvůr (16:30)
Čas	15:45-18:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:15
	celozrnné cestoviny Farfalle z

	krupice z tvrdej pšenice (162 g surových), mletý mak 50 g, maslo 10 g, 1PL extra panenského kokosového oleja, 2PL holandského kakaa (10 g), 1PL ryžového sirupu (10 g), 1ČL škorice, 1ČL kurkumy
Približný príjem sacharidov	135.8 g
Vnímanie úsilia	8 (mierna svalovica na nohách po tréningu z 31.3.)

<b>4.4.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla – Slovácko
Čas	17:00-19:00
	13:00 / 16:05
Jedlo pred (čas a zloženie)	Vývar so zeleninou a rezancami z bielej pšeničnej múky 2 dcl, 365 g ryže natural (100 g surovej), 250 g selského tučného tvarohu, 70 g mletých namočených ľanových semiačok (20 g surových), 1PL extra panenského olivového oleja, 1PL ryžového sirupu, 10 g holandského kakaa, 10 g strúhaného kokosu, 1ČL škorice, 1ČL kurkumy / Energy gél 40 g Inkospor
Približný príjem sacharidov	107.4 / 27.3 g
Vnímanie úsilia	8 (stredne silná svalovica na nohách po tréningu z 31.3.)

<b>3.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	16:00-18:00
	11:15 / 14:20
Jedlo pred (čas a zloženie)	špaldové cestoviny (mušličky, 100 g surových), mletý mak (50 g surového), 1PL ryžového sirupu (10 g), strúhaný kokos 10 g, 1.5PL extra panenského olivového oleja (15 g), 10 g masla, 1ČL škorice / Biely jogurt 500 g
Približný príjem sacharidov	110.1 g / 24.5 g
Vnímanie úsilia	4 (silná svalovica na nohách po

	tréningu z 31.3.)
--	-------------------

<b>2.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + 15 minút rotopéd v miernom tempe + 100 klikov s dotykom hrude o zem (10 klikov v sérii, pauza 20 s medzi sériami)
Čas	15:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:10
	Biela fazuľa 100 g, syr koliba 32 g, 1ČL himalájskej soli, 1ČL kurkumy, 1ČL francúzskych bylín, 150 g tvarohovo-smotanového jogurtu (Radoňáček)
Približný príjem sacharidov	69 g
Vnímanie úsilia	2 (veľmi silná svalovica na nohách po tréningu z 31.3.)

<b>1.4.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-17:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:15
	pšeno 113 g, vlašské orechy 55 g, 80 g vanilkového gainera (56 g CHO), maslo 10 g, 1PL holandského kakaa (10 g), jablčná vláknina, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	145 g
Vnímanie úsilia	3 (silná svalovica na nohách po včerašom tréningu)

<b>31.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Posilňovňa + žabáky + výpady + podpory s výskokom
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:50
	80 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	56 g
Vnímanie úsilia	7
Tréning	
Druh	Ihrisko + rotopéd 30 min
Čas	14:30-16:45

	12:25
Jedlo pred (čas a zloženie)	pohánka lúpaná 78 g, vlašské orechy 45 g, ex. pan. kokosový olej 15 g, ryžový sirup 15 g, strúhaný kokos 10 g, holandské kakao 10 g, škorica, kurkuma, 61 g čokoládového gainera (42 g CHO)
Približný príjem sacharidov	121 g
Vnímanie úsilia	5 (unavené stehná z prvého tréningu)

<b>30.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:50 / 10:45 100 g čokoládového gainera / počas tréningu - 0.4 L iontového nápoja
Približný príjem sacharidov	70 g / 6 g
Vnímanie úsilia	7

<b>29.3.2015</b>	
Individuálny tréning	
Druh	Intervalový tréning
Čas	14:00-15:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:00 špaldové vločky, mliečna čokoláda 32% (80 g), marhuľový smotanový jogurt 145 g, biela ryža, cukor Muscavado, proteínový prášok
Približný príjem sacharidov	300 g
Vnímanie úsilia	9

<b>27.3.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla - Česko U-20
Čas	14:00-16:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:00 cestoviny z krupice z celozrnej tvrdej pšenice, tvaroh, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	100 g

Vnímanie úsilia	8
-----------------	---

<b>26.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:10 / 7:45
	1 dcl surového mlieka / bulgur, tvaroh (vlastná výroba), vlašské orechy, ríbezľový džem, škoricový cukor, maslo, škorica, kurkuma, jablčná vláknina, celozrnný žitný chlieb s maslom (bez kôrky)
Približný príjem sacharidov	200 g
Vnímanie úsilia	8

<b>25.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:30
	kúsok bábovky zo špaldovej múky (vajcia, smotana 31%, mlieko, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, trstinový cukor, kypriaci prášok, citrónová kôra, kúsok horkej čokolády 81%), biely jogurt (asi 400 g), cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, tvaroh, mleté ľanové semiačka, horká čokoláda 81%, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	8 (mierna svalovica po dreloch)

<b>24.3.2015</b>	
Individuálny tréning	
Druh	Beh (42 minút)
Čas	7:38-8:20
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
	-
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	7
Tréning	
Druh	Ihrisko

Čas	10:20-11:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:50 80 g vanilkového gainera
Približný príjem sacharidov	56 g
Vnímanie úsilia	6
<b>Tréning</b>	
Druh	Posilňovňa + drepy na jednej nohe + výskoky s medicínbalom
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:25 / 12:50 80 g vanilkového gainera / syr (asi 100 g) a smoothie (mascarpone, smotana 30%, biely jogurt, sladené kakao, med, vlašské orechy nenamočené)
Približný príjem sacharidov	56 g / 30 g
Vnímanie úsilia	5

<b>23.3.2015</b>	
Spiroergometria	
Druh	Bežiaci pás
Čas	10:00-11:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:25 pšeno (100 g surového a okolo 300 g hotového), maslo, ex. pan. kokosový olej, čučoriedkový BIO jogurt 150 g, med, ríbezľový džem, 100% kakao, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	8

<b>22.3.2015</b>	
Zápas	
Druh	Bohemians – Dukla
Čas	18:00-20:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	13:10 slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), biela ryža, broskyňový kompót, balkánsky syr
Približný príjem sacharidov	70 g
Vnímanie úsilia	8 (mierna svalovica na stehnách po drepoch z predošlého dňa)

<b>21.3.2015</b>
------------------

Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	16:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:30 / 12:30 / 14:45
	1 L zákvasu, 35 g horkej čokolády 100%, mlieko v latté / cestoviny z krupice z tvrdej pšenice (112 g surových), tvaroh 250 g, 35 g horkej čokolády 100%, med, škorica, kurkuma, jablčná vláknina / 1 ČL cukru a mlieko v káve
Približný príjem sacharidov	50 g / 100 g / 5 g
Vnímanie úsilia	8 (stredne silná svalovica na stehnách po drePOCH z predošlého dňa)

20.3.2015	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:30 / 13:40
	8 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, biely jogurt 150 g, syr (asi 80 g) / 1 PL ex. pan. kokosového oleja (v káve)
Približný príjem sacharidov	50 g / 0 g
Vnímanie úsilia	4 (silná svalovica na stehnách po drePOCH z predošlého dňa)

19.3.2015	
Spiroergometria	
Druh	Bežiaci pás
Čas	8:40-9:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
Približný príjem sacharidov	-
Vnímanie úsilia	8
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:00
	3 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, 2.5 dcl plnotučného BIO mlieka, 150 g



	smotanového jogurtu (10% tuku), ryža natural, tvaroh, ríbezľový džem, vlašské orechy, maslo, ex. pan. olivový olej, škorica, kurkuma, 5 dcl kakaa z BIO plnotučného mlieka a 100% kakaa
Približný príjem sacharidov	120 g
Vnímanie úsilia	6

<b>18.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Kruhový tréning
Čas	10:30-11:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:45
	40 g BSS proteínu (vzorka)
Približný príjem sacharidov	0-5 g
Vnímanie úsilia	7
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:50 / 12:30
	80 g čokoládového gainera / tvaroh, biely jogurt, kokosové chipsy, škorica, 80 g čokoládového gainera / 5 palacínok z celozrnnej špaldovej múky, vyšľahaná smotana, tvaroh (vlastná výroba), maslo, ex. pan. olivový olej (na prípravu), ríbezľový džem, vanilkový cukor, 100% kakao, 3 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom
Približný príjem sacharidov	56 g / 200 g
Vnímanie úsilia	7

<b>16.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:15
	varený cicer (207 g), 150 g syru, kečup, ex. pan. olivový olej, himalájska soľ, francúzske bylinky, kayenské korenie

Približný príjem sacharidov	60 g
Vnímanie úsilia	7 (nevyspatý)

<b>15.3.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla - Plzeň (nechytal som)
Čas	14:15-16:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	10:30
	slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, šunka, syr, ex. pan. olivový olej
Približný príjem sacharidov	50 g
Vnímanie úsilia	8

<b>14.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	14:30-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:30 / 12:00 / 12:40
	nepečená čokoládová guľôčka s mandľou / nepečená škoricová guľôčka s lieskovým orechom, raw zákusok čučoriedkový (obsahoval orechy), 60 g ovocná tyčinka s červenou repou (červená repa 8%, datle, hrozienka, pšennová múka) / ovčí tvaroh biely a ovčí tvaroh čokoládový
Približný príjem sacharidov	10 g / 70 g / 20 g
Vnímanie úsilia	9

<b>13.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + 20 min bicykel
Čas	14:30-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:15 / 14:00
	ryža natural, tvaroh, maslo, ex. pan. olivový olej, jahodový džem, med, škorica, 100% kakao / 80 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	60 g / 56 g
Vnímanie úsilia	8

<b>12.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + 20 min bicykel
Čas	10:30-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15
	ovsené vločky, tvaroh (vlastný výroba), arašidové maslo, čokoládové mince z mliečnej čokolády (39%), ex. pan. olivový olej, ex. pan. kokosový olej, škorica, biely jogurt
Približný príjem sacharidov	80 g
Vnímanie úsilia	9 (mierna svalovica)

<b>11.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	9:25
	60 g čokoládového gainera / počas tréningu - 0.5 L iontového nápoja
Približný príjem sacharidov	42 g / 7 g
Vnímanie úsilia	9
Tréning	
Druh	Kruhový tréning
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:40 / 13:45
	tvaroh, biely jogurt, kokosové chipsy, škorica, 80 g čokoládového gainera / 60 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	96 g / 42 g
Vnímanie úsilia	9

<b>9.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:35 / 10:25
	domáci mliečny rez (smotana, tvaroh, vajcia, celozrnná špaldová múka, 100% kakao, jahodový džem, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, vanilkový a trstinový, med, citrónová kôra, kypriaci

	prášok), 1 PL arašidového masla, tvaroh (vlastná výroba), ríbezľový džem, 100% kakao, škorica / 60 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	50 g / 42 g
Vnímanie úsilia	9

<b>8.3.2015</b>	
Zápas	
Druh	Sparta – Dukla (nechytal som)
Čas	18:45-20:30
	13:30 / 17:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	120 g syru, slepačí vývar so zeleninou a rezancami, biela ryža, cestoviny z krupice z tvrdej pšenice / 3 banány, zelené a červené hrozno
Približný príjem sacharidov	120 g / 60 g
Vnímanie úsilia	8

<b>7.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:30-17:00
	12:45 / 13:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, kečup, cibuľka, slanina, cesnak, syr (ovčí a kravský), maslo, ex. pan. olivový olej, pažitka, pór, himalájska soľ, francúzske bylinky, čierne korenie / mlieko a smotana odobratá z plnotučného mlieka (v káve), vanilkový BIO puding s cukrom Muscavado
Približný príjem sacharidov	100 g / 50 g
Vnímanie úsilia	8

<b>6.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:30-17:00
	12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	prevarený naklíčený cícer, praženica na cibuľke so slaninou, ex. pan. kokosový olej (na

	prípravu), celozrnný žitný chlieb (bez kôrky) s maslom, himalájska soľ, kayenské korenie, bazalka, francúzske bylinky
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	7

<b>5.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:00 ryža natural, konopné semiačka, ex. pan. olivový olej, jahodový džem, med
Približný príjem sacharidov	50 g
Vnímanie úsilia	7 (mierna svalovica po žabákoch)

<b>4.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:10 kuskus a bulgur, vlašské orechy, maslo, ríbezľový džem, med, ex. pan. olivový olej, škorica
Približný príjem sacharidov	110 g
Vnímanie úsilia	7 (mierna svalovica po žabákoch)

<b>3.3.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:00 / 9:40 Pár lyžíc pšena s vlašskými orechmi, maslom, ex pan. olivovým olejom, jahodovým džemom a škoricom / 100 g čokoládového gainera
Približný príjem sacharidov	10 g / 70 g
Vnímanie úsilia	7
Tréning	
Druh	Posilňovňa
Čas	15:00-16:30

	12:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	pšeno s vlašskými orechmi, domácim tvarohom, maslom, ex pan. olivovým olejom, jahodovým džemom a škoricou, domáci celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, asi 440 g) s maslom a syrom
Približný príjem sacharidov	250-300 g
Vnímanie úsilia	7

<b>28.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:30-9:30 hovädzí BIO burger v žemli so zeleninou, celozrnné ravioli plnené klobásou a syrom, čokoládový cupcake, koláč plnený marhuľovým džemom, celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky) s maslom a trochou syra
Približný príjem sacharidov	150 g
Vnímanie úsilia	6 (kvôli pocitu nevyspatia)

<b>27.2.2015</b>	
Zápas	
Druh	Dukla - Liberec
Čas	18:00-18:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	13:30 slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), kuracie mäso, biela ryža, zavárané broskyne
Približný príjem sacharidov	80 g
Vnímanie úsilia	9

<b>26.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:30-17:00
Jedlo pred (čas	12:30

a zloženie)	špaldové cestoviny a cestoviny z krupice z tvrdej pšenice (spolu okolo 500 g uvarených cestovín) s mletým makom, maslom a trochou jahodového džemu
Približný príjem sacharidov	120 g
Vnímanie úsilia	7

<b>25.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:10
	2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky), 2 krajce celozrnného žitného chleba (bez kôrky), maslo, eidam, paprika, 8 kociiek orieškovej mliečnej čokolády
Približný príjem sacharidov	80 g
Vnímanie úsilia	8

<b>24.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	11:00-12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
	-
Približný príjem sacharidov	0 g
Vnímanie úsilia	7 (mierna svalovica na stehnách po žabákoch)

<b>23.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + kliky
Čas	15:00-17:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:20 / 12:10
	varená fazuľa, zaváraná cvikla, chren a čalamáda, domáci pikant, ex. pan. olivový olej, himalájska soľ, sušená bazalka, kayenské

	korenie / 2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku s maslom a eidamom (bez kôrky)
Približný príjem sacharidov	120 g
Vnímanie úsilia	8

<b>22.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + žabáky + výpady
Čas	10:30-12:00
	8:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	Varené pšeno, vlašské orechy, tvaroh, čokoládový proteín, jablkovo-broskyňová presnídávka, maslo, 100% kakao, škorica
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	9

<b>21.2.2015</b>	
Zápas	
Druh	Brno - Dukla
Čas	16:00-19:00
	12:30 / 15:45
Jedlo pred (čas a zloženie)	kurací vývar s rezancami (pšeničná biela múka), cestoviny z pšeničnej bielej múky s kuracím mäsom a paradajkovou omáčkou, 250 g mascarpone / 2 energetické gély, 3 banány
Približný príjem sacharidov	40 g / 100 g
Vnímanie úsilia	8

<b>20.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:30-12:00
	8:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	varený bulgur, jemný tvaroh, ex. pan. olivový olej, čokoládový gainer, mletý mak, konopné a ľanové semiačka, jablkovo-



	broskyňová presnidávka, 100% kakao, škorica
Približný príjem sacharidov	130 g
Vnímanie úsilia	8

<b>19.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:00-16:30
	12:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky), maslo, eidam, červená paprika, malá hrst' vlašských orechov
Približný príjem sacharidov	50 g
Vnímanie úsilia	8 (mierna svalovica na stehnách po žabákoch)

<b>18.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	15:30-17:00
	12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	varená fazuľa, mäkký syr, ex. pan. olivový olej, domáci pikant, zaváraná cvikla a čalamáda, himalájska soľ, bazalka, koriander
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	9 (mierna svalovica na stehnách po žabákoch)

<b>17.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Posilňovňa + švihadlo
Čas	9:30-10:30
	6:50
Jedlo pred (čas a zloženie)	1 ČL smotany odobratej z plnotučného mlieka
Približný príjem sacharidov	0 g
Vnímanie úsilia	9 (mierna svalovica na stehnách po žabákoch)

Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	14:30-16:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:00
	varené pšeno a natural ryža, nepasterizovaný tvaroh (Bio Vavrinec), vlašské orechy, smotana odobratá z plnotučného mlieka, jahodový džem, maslo, 100% kakao, škorica, kurkuma
Približný príjem sacharidov	140 g
Vnímanie úsilia	10 (mierna svalovica na stehnách po žabákoch)

16.2.2015	
Tréning	
Druh	FBP + Ihrisko + žabáky + výpady
Čas	10:00-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:00
	jablko, 1 čokoládový bonbón z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor) (asi 11 g CHO), 200 g domácej jablkovo-broskyňovej presnidávky
Približný príjem sacharidov	50 g
Vnímanie úsilia	10

15.2.2015	
Individuálny Tréning	
Druh	Beh v trenírkach (-6 až -4°C)
Čas	8:15-9:15
Jedlo pred (čas a zloženie)	-
	-
Približný príjem sacharidov	0 g
Vnímanie úsilia	9

13.2.2015	
Tréning	
Druh	CT + Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:30-8:00
	volské oko, omeleta s hriľmi, 1 varené vajce, syr 2 druhy (Roquefort, camembert), surový losos s citrónom, morčacia šunka,

	trocha porridge z ovsu a mlieka, pečené fazule, grécky jogurt, sušené ovocie (figy, slivky, ďatle), nenamočené mandle v šupke, 50 g vanilkového gainera
Približný príjem sacharidov	70 g
Vnímanie úsilia	9

<b>12.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + Intervalový tréning
Čas	10:00-11:30
	7:30-8:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	praženica, 2 volské oká, omeleta so šunkou, hríbkami a zeleninou, syr 4 druhy (eidam, ementál, camembert, feta?), surový losos s citrónom, plátok pečenej šunky, malý list kučeravého šalátu, vlašské orechy
Približný príjem sacharidov	5-10 g
Vnímanie úsilia	9

<b>11.2.2015</b>	
Rozcvička	
Druh	Rozbehávanie na pláži
Čas	10:30-11:30
	8:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	grécky jogurt, prepláchnuté sušené ovocie po 4 ks (ďatle, figy, marhule, slivky, 1 PL hrozienok), nenamočené mandle, syr (eidam, camembert), nenamočené vlašské orechy
Približný príjem sacharidov	50 g
Vnímanie úsilia	9
Zápas (nehral som)	
Druh	Vilnius
Čas	15:00-17:00
	11:15 / 14:20
Jedlo pred (čas a zloženie)	ryba, biela ryža, zeleninový šalát z listovej zeleniny, paradajková omáčka, strúhaný syr, 75 g vanilkového gainera, 1 PL ex. pan.

	kokosového oleja / 2 energetické gély
Približný príjem sacharidov	80 g / 54 g
Vnímanie úsilia	9

<b>10.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	16:00-17:30
	12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	bravčové mäso, biela ryža, zeleninový šalát z listovej zeleniny s hráškom, krevetami a paradajkami, smažená zelenina (mrkva, tekvica, cibuľa, paprika, baklažán, hríby), špagety z bielej pšeničnej múky s paradajkovou omáčkou a strúhaným syrom, tekvicový olej, ex. pan. olivový olej, 75 g vanilkového gainera (53 g CHO)
Približný príjem sacharidov	120 g
Vnímanie úsilia	7

<b>9.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
	7:50
Jedlo pred (čas a zloženie)	grécky jogurt, prepláchnuté sušené ovocie (ďatle, figy, marhule, slivky, hrozienka), nenamočené mandle, vlašské orechy, maslo, med
Približný príjem sacharidov	70 g
Vnímanie úsilia	8
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	16:00-17:30
	12:15 / 12:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	50 g jahodového a čokoládového gainera / bravčové mäso, pečené zemiaky, biela ryža s duseným hráškom, zeleninový šalát z listovej

	zeleniny s trochou syra a kreviet, paradajka, grilovaná zelenina (paprika, baklažán, cuketa), vlašské orechy
Približný príjem sacharidov	35 g / 60 g
Vnímanie úsilia	8

<b>8.2.2015</b>	
Rozcvička	
Druh	Rozbehanie na pláži + FBP + brucho
Čas	10:30-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:30
	syр (3 druhy), grécky jogurt, mandle v šupke (nenamočené)
Približný príjem sacharidov	3-5 g
Vnímanie úsilia	9
Zápas	
Druh	Čukarički
Čas	15:00-17:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:20 / 13:00
	ryba, biela ryža, strúhaný syr, paradajková omáčka, zeleninový šalát z listovej zeleniny, balkánsky syr, maslo / 160 g jahodového gainera
Približný príjem sacharidov	50 g / 112 g
Vnímanie úsilia	8

<b>7.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:35-8:00
	praženica, omeleta so šunkou a zeleninou, syr, olivy, vlašské orechy
Približný príjem sacharidov	5-10 g
Vnímanie úsilia	8

<b>6.2.2015</b>
-----------------

Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	7:50
	grécky jogurt, kolieska pomaranču a nejakého iného citrusu, sušené ovocie (ďatle, figy, marhule, slivky), vlašské orechy, maslo
Približný príjem sacharidov	80 g
Vnímanie úsilia	1. polovica tréningu 5, druhá 7
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	16:00-17:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:30
	pečená ryba, pečené zemiaky v šupke, smažená zelenina (brokolica, mrkva, tekvica, cibuľa, karfiol, paprika a iné), zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou syru, zelené olivy, strúhaná mrkva, maslo, zavárané uhorky
Približný príjem sacharidov	60 g
Vnímanie úsilia	8

5.2.2015	
Rozcvička	
Druh	Rozbehание na pláži
Čas	10:30-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:30
	syr, 2 volské oká, trocha mäsa v šaláte, zeleninový šalát, zelené olivy, mandle, banán
Približný príjem sacharidov	25 g
Vnímanie úsilia	8
Zápas	
Druh	Atlantas
Čas	15:00-17:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:30
	zeleninový šalát z listovej zeleniny, paradajky, strúhaná mrkva, dusený hrášok, balkánsky syr, krevety, ex. pan. olivový olej, tekvicový olej, maslo, zemiaková kaša, biela ryža s paradajkovou

	omáčkou a parmezánom, banán
Približný príjem sacharidov	80 g
Vnímanie úsilia	5

<b>4.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	18:00-19:15
	14:30/16:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	2 bombóny a sezamovo-oriešková tyčinka (na hotelovej izbe), zeleninový šalát, šunka, syr, olivy, sušené slivky, mandle, maslo, mrkvový šalát s krémovým dressingom, 2 rolky z múky plnené niečím (jedol som to prvýkrát), 2 malé zavárané uhorky / 2 bombóny (na hotelovej izbe)
Približný príjem sacharidov	40 g/ 20 g
Vnímanie úsilia	8

<b>3.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + švihadlo + FBP + brucho
Čas	10:00-11:30
	8:10/9:50
Jedlo pred (čas a zloženie)	100 g suchých ovsených vločiek (251 g namočených), citrónový cukor, maslo, ex. pan. olivový olej, kokosové chipsy, kurkuma, 100% kakao, škorica, smotana 33% (asi 70 ml), vlašské orechy / 50 g gainera (čokoláda)
Približný príjem sacharidov	70 / 35 g
Vnímanie úsilia	8

<b>2.2.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas	9:50

a zloženie)	50 g gainera (jahoda)
Približný príjem sacharidov	35 g
Vnímanie úsilia	8
<b>Tréning</b>	
Druh	Posilňovňa + odrazová sila
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	11:50-12:00 / 14:00
	75 g gainera (čokoláda) - varené pšeno s citrónovým cukrom, maslo, ex. pan. olivový olej, kokosové chipsy, kurkuma, 100% kakao, škorica, mascarpone (asi 100 g) / 75 g gainera (čokoláda)
Približný príjem sacharidov	180 g
Vnímanie úsilia	6

<b>31.1.2015</b>	
<b>Tréning</b>	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:10
	kuskus s trochou ovsených vločiek, maslo, 100% kakao, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, jemný tvaroh, vlašské orechy, škoricový cukor
Približný príjem sacharidov	110 g
Vnímanie úsilia	9

<b>30.1.2015</b>	
<b>Tréning</b>	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:20
	ovsené vločky, maslo, 100% kakao, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, med, jemný tvaroh, mleté ľanové a konopné semiačka
Približný príjem sacharidov	90 g
Vnímanie úsilia	9
<b>Tréning</b>	
Druh	TRX



Čas	14:00-15:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:15
	špagety z krupice z celozrnnej tvrdej pšenice s jemným tvarohom, mletý mak, maslo, ex. pan. olivový olej, 100% kakao, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, biely jogurt (asi 250 g), 4 dcl domáceho kefiru
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	9

<b>29.1.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko + posilovanie
Čas	10:30-13:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:00
	ryža natural, ryžové burizóny, vlašské orechy, maslo, 100% kakao, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, med, jemný tvaroh
Približný príjem sacharidov	120 g
Vnímanie úsilia	8

<b>28.1.2015</b>	
Zápas	
Druh	Druhý polčas
Čas	11:55-12:40
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:00 + 9:30 a 10:10
	Chlieb s maslom a syrom + 2 banány
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	6

<b>27.1.2015</b>	
Tréning	
Druh	FBP + ihrisko + brucho
Čas	10:30-12:00
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:15
	kuskus, vlašské orechy, med, ex.

	pan. olivový olej, maslo, kakao s panelou, malá porcia - varená fazuľa mungo, ex. pan. olivový olej, vlašské orechy, plnotučná horčica, himalájska soľ, bazalka
Približný príjem sacharidov	100 g
Vnímanie úsilia	5

<b>26.1.2015</b>	
Tréning	
Druh	Ihrisko
Čas	10:00-11:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	8:20 pár vlašských orechov, ½ ČL medu
Približný príjem sacharidov	5 g
Vnímanie úsilia	7
Tréning	
Druh	posilňovňa + žabáky
Čas	15:00-16:30
Jedlo pred (čas a zloženie)	12:10 4 palacinky zo špaldovej múky, vlašské orechy, med, kakao s panelou, kurkuma, počas tréningu 4-5 dcl iontového nápoja
Približný príjem sacharidov	130 + ?? (ionťák) g
Vnímanie úsilia	4

**Martin Chudý**

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

[www.martinchudy.sk](http://www.martinchudy.sk)

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015