

Izdelava seminarske naloge

1. Uvod in namen seminarske naloge.
2. Cilji, hipoteze, sredstva.
3. Rezultati in razlaga.
4. Zaključek (sklepi).
5. Literatura in viri.

Namen seminarske naloge je ustvarjanje delovnega zvezka, s katerim boste dokazali, da znate uporabiti pridobljeno teoretično in praktično znanje za uresničevanje zastavljenih ciljev.

Izbira ciljev je lahko:

- Vzdrževanje telesne pripravljenosti.
- Povečanje splošne aerobne vzdržljivosti.
- Povečanje moči mišic oz. povečanje mišične mase.
- Zmanjšanje telesne teže (zmanjšanje maščobne mase).
- Drugo (lastna izbira).

Sredstva za doseg ciljev so:

- Športne aktivnosti (analiza športne aktivnosti, poraba energije med vadbo).
- Dnevnik prehrane.
- Preverjanje napredka (objektivni testi).

Uporabna vrednost tega delovnega zvezka je načrt in izvedba lastnega mesečnega (več-tedenskega) programa.

Namigi:

1. Sestavi tabelo tedenskega plana – tedenski oz. mesečni dnevnik.
2. Pri sestavi vadbe, upoštevaj končni cilj.
3. Za izračun bazalnega metabolizma uporabi splošno formulo.
4. Za izračun porabe in vnosa kalorij med vadbo uporabi tabelo spodaj ali mobilno aplikacijo za telefon, uro (npr. Strava, Sports Tracker, MyfitnessPal, Lose It,..).
5. V prilogah priloži posnetek pohodniškega izleta, fitnes program, vadbe, ...).

Tedenski plan vadbe							
Dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Vsebina							
Dnevni plan prehrane in vadbe							
Ponedeljek	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Torek	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Sreda	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Četrtek	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Petek	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Sobota	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		
Nedelja	Zajtrk					Vrsta in čas vadbe	
	Kosilo						
	Večerja						
	Malica/e						
<i>Vnos kalorij</i>					<i>Poraba kalorij</i>		

Poraba kalorij v 60 minutah glede na telesno težo in aktivnost

60 minut	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Dvigovanje uteži z nižjo intenziteto	198	238	277	317	356	396
Dvigovanje uteži z višjo intenziteto	396	475	554	634	713	792
Hoja 3,5 km/h	165	198	231	264	297	330
Hoja 5,5 km/h	251	301	351	401	451	502
Hoja 8 km/h	528	634	739	845	950	1056
Drsanje	462	554	647	739	832	924
Košarka - igra	528	634	739	845	950	1056
Odbojka – tekmovalna	528	634	739	845	950	1056
Plavanje - rekreativno	396	475	554	634	713	792
Sobno kolo-nižja intenziteta	462	554	647	739	832	924
Tek 13,5 km/h	924	1109	1294	1478	1663	1848
Tek 16 km/h	1056	1267	1478	1690	1901	2112
Tek 9,5 km/h	660	792	924	1056	1188	1320
Vaje za moč brez rekvizitov z lastno težo	231	277	323	370	416	462


Visok GI		Srednji GI		Nizki GI	
Glukoza	100	Pomarančni sok	57	Jabolko, hruška	36
Francoski kruh	95	Kuhan krompir	56	Polnozrnat špageti	36
Pečen krompir	85	Beli riž	56	Čokoladno mleko	36
Corn flakes	84	Rjav riž	55	Posneto mleko	32
Krof	76	Koruza	55	Suhe marelice	31
Pomfri	76	Mango	55	Zelen fižol	30
Pire krompir	74	Krompirjev čips	54	Banana (polzrela)	30
Med	73	Banana (dobro zrela)	52	Leča	29
Lubenica	72	Kivi	52	Mleko (polnomastno)	27
Smoki	72	Fižol v pločevinki	50	Grenivka, breskve	25
Beli kruh	70	Ovseni kosmiči	49	Slive	24
Toast	70	Kuhan fižol	48	Fruktoza	23
Drobtine	69	Grozdje	43	Češnjje	22
Rozine	64	Pomaranča	43	Lešniki	15
Sladoled	61	Špageti (brez omake)	41	Arašidi	14
		Polnozrnat kruh	41	Nemasten jogurt	14

Pijače	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Pesin sok	151(36)	90	1	0	0	8
Paradižnikov sok	84(20)	94	1	0	0	4
Ananasov, konzer., sok.	222(53)	86	0,4	0,1	0	13,4
Borovničev sok	188(45)	87	0,1	0	0	11,1
Breskov sok	201(48)	87	0,3	0	0	11,7
Pomarančni, sveži sok	188(45)	88	0,7	0,2	0	10,4
Pomarančni, sladkani sok	214(51)	96	0,7	0,1	0	12,8

Primer pregleda vadbe ali pohodniškega izleta iz mobilne aplikacije Strava:

POROČILO

- ime in priimek: [redacted]
- dan in start izleta: 25. 4. 2021 ob 14.18,
- prikaz screenshot:




- višinska razlika na poti: vzpon 17 m,
- trajanje izleta: 1 ura 12 minut,
- prehojena pot: 4,67 km,
- porabljene kalorije: Ni podatka,
- predlagano število opravljenih prisotnosti: 0,5.

Poleg zahtevanih parametrov prilagam še (zaželjeno):

- slikovno dokumentacijo (na začetku pohoda, na cilju - vrhu; slika v ustrezni okolici).

POROČILO

- ime in priimek: [redacted]
- dan in start teka: 21.06.2021 ob 7.40,
- prikaz screenshot:



- trajanje teka: 47min 16sek,
- pretečena pot: 9,90 km,
- porabljene kalorije: 712 kcal,
- predlagano število opravljenih prisotnosti: 0,5.

Večino potrebnih informacij boste pridobili na predavanju pred. Saše Ogrizovića.

viš. pred. mag. Matej Jamnik