

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


Žita in izdelki	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)	Mleko in izdelki	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Pšenica, zrnje, suho	1.365(326)	14	10,2	2	0	72	Mleko, kravje, polnom.	268(64)	88	3,3	3,7	14	4,7
Riž, neglaziran	1.377(329)	12	7	2	0	72	Mleko, kravje, 3,2 % m. m.	255(61)	88	3,3	3,2	13	4,7
Riž, glaziran	1.461(349)	13	7	1	0	78	Mleko, kravje, 1,4 % m. m.	188(45)	88	3,3	1,4	-	4,9
Koruza, zrnje, suho	1.457(348)	14	8,9	3,9	0	72,2	Jogurt, 3,2 % m. m.	255(61)	88	3,5	3,2	13	4,7
Proso, suho	1.524(364)	12	11	4	0	71	Jogurt Ego, 1,6 % m. m.	180(43)	75	3,3	1,6	-	3,9
Oves, zrnje, suho	1.290(308)	11	6,9	6,5	0	55,5	Jogurt, sadni, posn. ml.	414(99)	75	1	1,1	4	18,6
Ječmenova kaša	1.147(274)	13	8	2	0	74	Kefir	251(60)	99	3	4	10	3
Pšenična m., graham	1.331(318)	14	13,2	2	0	65,8	Smetana, sladka 30 % m. m.	1.227(293)	64	22	30	111	1
Pšenična m., črna	1.369(327)	14	12,8	2	0	68,8	Mlečni sladoleđ	645(154)	68	3	6	10	22
Pšenična m., polbela	1.411(337)	14	11,3	1,2	0	74,8	Čokoladno ml., polnom.	385(92)	81	4	4	14	10
Pšenična m., bela	1.465(350)	13	9,8	1,2	0	80,1	Sir sveži, skuta	398(95)	79	14	3	10	3
Riževa moka	1.461(349)	13	7	1	0	78	Sir sveži, skuta posn.	301(72)	82	12,4	1,4	4	2,7
Koruzna moka	1.541(368)	12	7,8	2,6	0	76,8	Sirni namaz, 20 % m. m.	729(174)	65	20	10	35	1
Ržena moka	1.394(333)	13	8	1	0	73	Sir, ementalec	1.616(386)	36	30	30	92	0
Pšenični zdrob	1.394(333)	13	11	1	0	70	Sir, edamec	1.444(345)	40	30	25	83	0
Koruzni zdrob	1.541(368)	12	7,8	2,6	0	76,8	Sir, gauda	1.641(392)	37	26	32	105	0
Koruzni kosmiči	1.541(368)	3	8,6	1,6	0	85,1	Sir, mozzarella	938(224)	60	19,9	16,1	97	0
Ovseni kosmiči	1.557(372)	10	8	7,5	0	72,8	Sir, gorgonzola	1.444(345)	13	22	28,6	87	0
Popcorn	1.574(376)	4	13	4	0	72	Sir, parmezan	1.721(411)	26	40	27	80	2
Pšenični otrobi	862(206)	8	14,1	5,5	0	26,8	Sir, ovčji	1.997(477)	28,8	25,6	40	-	0
Makaroni	1.465(350)	10	12	2	0	71	Zelenjava	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Špageti	1.583(378)	11	13,6	1	0	84	Blitva	50(12)	94	1,3	0,1	0	1,5
Kruh, graham	862(206)	40	7	2	0	40	Zelena	50(12)	90	1	0	0	2
Kruh, pšenični, beli	980(234)	40	8	2	0	46	Endivija	46(11)	93	0,9	0,3	0	1,1
Kruh, pšenični, črni	929(222)	40	8	2	0	43	Ohrovt	109(26)	90	3,3	0,1	0	3,3
Prepečenec, beli	1.482(354)	10	11,6	1,9	0	77,5	Zelje, glavnatno, belo	92(22)	90	1,9	0,1	0	3,8
Kruh, koruzni	921(220)	54	4,7	8,8	0	31	Zelje, glavnatno, rdeče	84(20)	90	1,7	0,1	0	3,5
Biskvit, nemastni	1.470(351)	12	8	3	225	73	Zelje, kitajsko	50(12)	95	1	0	0	2
Morska hrana	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)	Regrat	188(45)	86	2,7	0,7	0	7,7
Losos	909(217)	64	22,5	13,4	35	0	Motovilc	84(20)	94	2	0	0	3
Postrv, kalifornijska	816(195)	66	21,5	11,4	55	0	Peteršilj	84(20)	87	4	0	0	1
Postrv, potočna	360(86)	80	14,7	3	55	0	Radič, rdeči	50(12)	95	1,2	0	0	1,7
Som	729(174)	72	15,3	11,3	-	0	Radič, zeleni	100(24)	90	1,8	0,5	0	3,2
Ščuka	356(85)	79	17,4	1,7	-	0	Solata, glavnatna	50(12)	96	1	0,4	0	1,2
Kovač	322(77)	79	16,2	0,9	70	1,2	Solata, zelena	59(14)	96	1,1	0,1	0	2,2
Liš	348(83)	78	15,9	1,7	57	0,9	Špinača	50(12)	92	2	0	0	1
Oslič	297(71)	82	17	0,3	46	0,1	Rabarbara	50(12)	93	1	0	0	2
Morski pes	335(80)	78	16	1,2	70	1,3	Artičoka	71(17)	86	1,7	0,2	0	2,3
Skuša	770(184)	68	19	12	70	0	Brokoli	105(25)	90	3	0,4	0	2,5
Sardela	410(98)	75	17,4	3,2	60	0	Cvetača, cvet	105(25)	90	3,2	0,2	0	2,7
Tuna	942(225)	62	21,5	15,5	52	0	Grah, zrnje	281(67)	79	5,8	0,4	0	10,6
Lignji	322(77)	81	16	1	-	1	Fižol, sveži	599(143)	65	10,1	1,5	0	21,8
Hobotnica	306(73)	82	15,3	0,8	170	0,8	Buče	63(15)	95	0,6	sl,	0	3,4
Sardine v olju	1.382(330)	49	19,7	28,3	80	0	Kumare	59(14)	96	0,7	0,5	0	1,8
Tunina v olju	1.202(287)	55	22,8	22	65	0	Paprika, rumena	92(22)	93	0,2	0,3	0	5
Sadje	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)	Paprika, zelena	67(16)	94	0,5	0,3	0	3,1
Grenivka	117(28)	91	0	0	0	7	Paradižnik	59(14)	93	0,9	0	0	2,8
Limona	50(12)	91	0	0	0	3	Šparglji	88(21)	92	3	0,1	0	2,3
Mandarina	142(34)	87	0,9	0	0	8	Čebula, bela	147(35)	87	0,9	sl,	0	8,5
Pomaranča	147(35)	86	0,9	0	0	5,8	Čebula, rdeča	96(23)	93	0,9	sl,	0	5,2
Borovnice	234(56)	85	0,6	0,6	0	14,3	Česen	569(136)	64	6	0	0	28
Grozdje, belo	251(60)	79	0,6	0	0	15,3	Por	177(28)	90	2	0	0	5
Grozdje, črno	226(54)	84	0,5	0,1	0	13,5	Krompir	364(87)	76	2,1	0,1	0	20,8
Jagode	109(26)	89	0,6	0	0	6,2	Pesa, kuhana	134(32)	91	1,1	0,1	0	7
Maline	105(25)	83	0,9	0	0	5,6	Kumarice, kisle	42(10)	95	0,5	0,2	0	2
Ribez, beli	109(26)	83	1,3	0	0	5,6	Zelje, kisl	84(20)	92	2	0,3	0	3
Ribez, črni	117(28)	77	0,9	0	0	6,6	Repa, kisl	84(20)	92	2	0,3	0	3
Ribez, rdeči	88(21)	83	1,1	0	0	4,4	Paprika, kisl	63(15)	90	0,8	0,6	0	1,7
Robide	121(29)	82	1,3	0	0	6,4	Paradižnik, kečap	586(140)	65	1	0	0	34
Hruška, cela	121(29)	60	0,2	0	0	7,6	Paradižnik, mezga	163(39)	87	1,7	0	0	7
Jabolko, celo	167(40)	87	0	0	0	10	Meso in izdelki	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Breskev	155(37)	86	0,6	0	0	9,1	Govedina, mastna	1.365(326)	52	15,8	29,2	65	0
Marelica	117(28)	86	0,6	0	0	6,7	Teletina, nemastna	473(113)	72	21,3	3,1	68	0
Nektarina	209(50)	80	0,9	0	0	12,4	Teletina, mastna	854(204)	66	18,1	14,6	-	0
Češnjje	201(48)	86	0,8	0,1	0	11,7	Svinjina, nemastna	674(161)	70	20	9	60	0
Višnje	172(41)	84	0,8	0	0	10,2	Svinjina, mastna	1.553(371)	50	14	35	60	0
Slive	159(38)	84	0,6	0	0	9,6	Konjsko m., sr. mastno	461(110)	75	20,9	2,8	60	0
Ananas	193(46)	84	0,5	0	0	11,6	Pašteta, jetrna	1.361(325)	53	14	29	150	2
Avokado	528(126)	81	2	10	0	7	Hamburger (govedina)	1.507(360)	49	14	32	76	4
Banane	331(79)	71	1,1	0,3	0	19,2	Hrenovke (gov. + svinj.)	1.340(320)	54	11,1	28,9	50	2,2
Kivi	167(40)	83	1	0	0	9	Mortadela	1.738(415)	41	13,9	39,9	-	0
Dinja	100(24)	94	1	0	0	5,3	Šlanina, suha, mastna	3.270(781)	7	4	85	50	0
Fige, sveže	172(41)	85	1,3	0	0	9,5	Šunka, dimlj., sušena	1.817(434)	33	22,8	38,1	92	0
Lubenica	88(21)	94	0,4	0	0	5,3	Šunka, nem., prešana	540(129)	72	15,6	7,1	-	0,8
Datelj	1.038(248)	15	2	0	0	63,9	Vratovina, sušena	1.884(450)	23	20,8	40,2	-	1,1
Rozine	1.030(246)	21	1,1	0	0	64,4	Kokoš, cela	779(186)	66	21,5	11	101	0,2
Fige	892(213)	17	3,6	0	0	52,9	Piščanec, cel	963(230)	64	17,6	17,7	98	0
Slive	674(161)	23	2,4	0	0	40,1	Piščanec, belo meso	486(116)	74	21,8	3,2	69	0
Šipek, mleti	712(170)	10	4,5	1,5	0	79,2	Piščanec, temno meso	528(126)	74	19,1	5,5	110	0
Arašidi, praženi	2.386(570)	4	24,3	49	0	8,6	Puran, cel	599(143)	72	20	7	60	0
Arašidi, surovi	2.386(570)	4	24,3	49	0	8,6	Puran, belo meso	561(134)	70	22	2	82	0
Lešnik, suhi	2.935(701)	6	14	69	0	6	Puran, temno meso	779(186)	69	20,9	11,2	82	0
Mandelj, suhi	2.366(565)	5	16,9	53,5	0	4,3	Gos, sr. mastna, cela	829(198)	54	21,8	12,3	75	0
Orehi, suhi	2.713(648)	5	15,8	61,4	0	8,8	Raca, sr. mastna, cela	1.428(341)	50	20	29	80	0
Kokosov oreh	1.449(346)	42	3,2	36	0	3,7	Hrenovke, piščančje	1.080(258)	57	12,9	19,6	100	6,8

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:



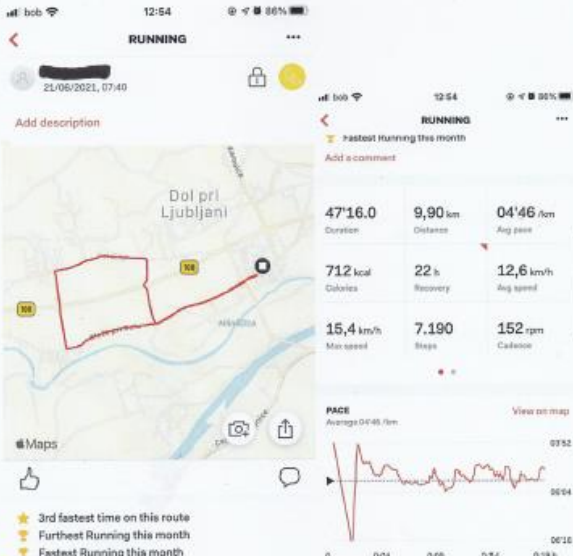
- višinska razlika na poti: vzpon 17 m,
- trajanje izleta: 1 ura 12 minut,
- prehojena pot: 4,67 km,
- porabljene kalorije: Ni podatka,
- predlagano število opravljenih prisotnosti: 0,5.

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