

# FIT AT GYM

8

*Tygodniowy plan treningowy  
na siłownię*



STRONG

HEALTHY

KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI  
PRACA NAD KONDYCJĄ I SPRAWNOŚCIĄ

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób.

Każdy czytelnik sam ponosi pełną odpowiedzialność i konsekwencje za jakiegokolwiek urazu lub szkody poniesione w wyniku korzystania z ebooka.

Aby uniknąć jakichkolwiek obrażeń lub szkody, należy sprawdzić stan zdrowia z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Książka w formie e-booka jest utworem w rozumieniu prawa autorskiego.

Informuję, iż e-book został zabezpieczony przed nieuprawnionym rozpowszechnianiem ukrytym znakiem wodnym (Watermark) z danymi Twojego zamówienia. Dzięki temu łatwo jest zidentyfikować użytkownika, który rozpowszechnił produkt w sposób niezgodny z prawem.

Kopiowanie, udostępnianie, przesyłanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione.

# SPIS TREŚCI

---

1. O MNIE
2. TRENINGI
3. PROGRESOWANIE
4. TRENING BLISKO UPADKU  
MIĘŚNIOWEGO
5. ŚLEDZENIE PROGRESU
6. TEMPO
7. ODDYCHANIE
8. ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ
9. POWTARZALNOŚĆ ĆWICZEŃ
10. FORMUŁY TRENINGOWE
11. SKALOWANIE
12. CO DALEJ PO UKOŃCZENIU PLANU
13. ROZGRZEWKA
14. PLAN TRENINGOWY

- TYDZIEŃ 1
- TYDZIEŃ 2
- TYDZIEŃ 3
- TYDZIEŃ 4

- TYDZIEŃ 5
- TYDZIEŃ 6
- TYDZIEŃ 7
- TYDZIEŃ 8

# O mnie

Hej, jestem Paula! Na wstępie chciałam Ci bardzo podziękować za zaufanie, jakim mnie obdarzyłeś, zaopatrując się w ten program. Jeżeli jeszcze się nie znamy to pozwól, że się przedstawię :)

Jestem trenerką personalną, specjalizującą się w treningu funkcjonalnym, instruktorką TRX level 2, oraz instruktorką treningu Pilates. Ponadto jestem ambasadorką portalu Fabryka Siły i prowadzę konto na Instagramie oraz Youtube, na którym dzielę się swoją wiedzą, motywuję do zdrowego i aktywnego trybu życia.

Jestem ogromną fanką treningu ogólnorozwojowego oraz biegania. Moim celem, jest być najsprawniejszą wersją siebie i do tego też chciałabym Cię zachęcić.

W swoich programach kładę nacisk na 4 filary: sprawność, kondycję, siłę oraz mobilność.

Podjęmuję się różnych aktywności i pomimo tego, że różnią się one od siebie znacznie – każda wnosi coś pozytywnego i pozwala rozwijać moje ciało na każdej płaszczyźnie.

Sport i zdrowy tryb życia są moją ogromną pasją i pracą.



# TRENING



Plan treningowy, który będziemy realizować, opiera się na zrównoważonym podejściu do budowania masy mięśniowej, poprawiania wytrzymałości oraz kształtowania sylwetki. Głównym celem naszego programu jest nie tylko osiągnięcie estetycznej sylwetki, ale także poprawa ogólnej sprawności fizycznej.


Skupimy się głównie na dwóch rodzajach treningów:

## *Treningi siłowe Full Body*




W skali tygodnia będą dwa treningi siłowe, które obejmują wszystkie główne grupy mięśniowe. Ćwiczenia te pomogą wzmocnić mięśnie oraz nadać sylwetce estetyczny kształt.





Większość osób dąży do osiągnięcia smukłej, zarysowanej sylwetki z widocznymi mięśniami, ale aby to osiągnąć, nie wystarczy jedynie schudnąć. Konieczne jest również wzmocnienie mięśni, ponieważ po utracie tkanki tłuszczowej musimy mieć co odsłaniać. Chcemy osiągnąć proporcjonalną, zdefiniowaną sylwetkę, z ładną postawą i temu będzie służył nam trening siłowy.

Dzięki zróżnicowanemu podejściu do treningu, czyli połączeniu ćwiczeń siłowych i kondycyjnych, o których zaraz powiem, będziesz mogła cieszyć się nie tylko piękną figurą, ale także doskonałą kondycją fizyczną, sprawnością i lepszym samopoczuciem.



## Treningi kondycyjne Cross



Kolejne treningi jakie będą do wykonania to dwa treningi Cross. Będą skoncentrowane na poprawie wytrzymałości oraz ogólnej kondycji fizycznej. Charakteryzują się one dynamicznymi, wielostawowymi ćwiczeniami, które angażują wiele grup mięśniowych jednocześnie. Takie treningi nie tylko zwiększą Twoją wytrzymałość, ale także przyczynią się do spalania tkanki tłuszczowej przy zachowaniu odpowiedniej diety oczywiście. Sprawią, że sylwetka będzie smukła, zwinna i wysportowana.

Włączenie takich treningów do programu jest kluczowe, jeżeli chcemy cieszyć się świetną kondycją i sprawnym ciałem. Ponadto, trening kondycyjny zwiększa wytrzymałość organizmu, co przekłada się na lepsze osiągi podczas treningów siłowych oraz ogólne samopoczucie i zdrowie. Moje treningi oparte są na zasadach treningu cross. Są one bardzo zróżnicowane, intensywne i każdy trening można traktować jako wyzwanie, ponieważ w większości z nich pracujemy na czas. Używamy w nich małych/średnich obciążeń i masy własnego ciała. Ciężar to bardzo indywidualna sprawa i sama musisz ocenić, ile kg będzie odpowiednie.

Te treningi są męczące i wymagające. Taki jest ich cel. Żeby mieć efekty, trzeba wyjść poza swoją strefę komfortu. Uwierz mi, że z treningu na trening będzie coraz lepiej.

Czas trwania treningów Full Body wynosi około 60-70 minut.  
Czas trwania treningów Cross to około 40-60 minut.

# PROGRESOWANIE



Żeby mieć efekty na treningach, należy progresować. W treningach Full Body (siłowych) postaraj się podnosić trochę więcej. Dokładaj po 0,5, lub 1 kg, 2 kg, jeżeli czujesz się na siłach. Niedużo. Lepiej stopniowo i powoli. Pamiętaj też, że progres nie musi przychodzić z treningu na trening. Im większymi ciężarami operujesz i im większy jest Twój staż treningowy, tym trudniej będzie Ci osiągnąć lepsze efekty. Jeśli nie czujesz się na siłach, żeby podnieść więcej, zachowując poprawną techniką, lub „to nie jest Twój dzień”, tak też bywa - pozostań na aktualnym ciężarze, ale postaraj się zrobić więcej powtórzeń niż tydzień temu.

Warto pamiętać, że dokładanie ciężaru to nie jedyna opcja progresowania. Poniżej znajdziesz inne sposoby:



## ZWIĘKSZENIE ILOŚCI SERII

Jeżeli nie możesz zwiększyć ciężaru, dodajesz kolejne serie. Jeżeli wcześniej wykonywałaś przez jakiś czas 2 serie po 10 powtórzeń w odwodzeniu, to teraz wykonujesz 3 serie po 10 powtórzeń z tym samym obciążeniem. Będzie to kolejny bodziec dla hipertrofii, czyli wzrostu mięśni.

## ZWIĘKSZENIE ILOŚCI POWTÓRZEŃ

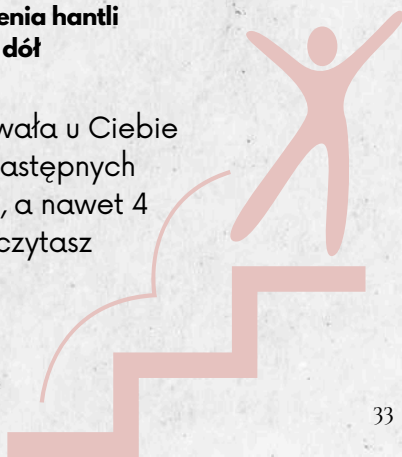
Kolejną metodą jest zwiększenie ilości powtórzeń. Jeżeli zatrzymałaś się na 4 seriach, w podanym jako przykład odwodzeniu, starasz się dołożyć liczbę powtórzeń. Jeśli wcześniej cały czas robiłaś ich 10, to dokładasz na każdym treningu jedno powtórzenie lub więcej, stosując ten sam ciężar.

## TEMPO. ZWIĘKSZENIE TUT (TIME UNDER TENSION)

TUT to jest czas, w którym mięsień jest pod napięciem. Metodę tę, możesz wykorzystać podczas fazy ekscentrycznej ćwiczenia, kiedy dochodzi do rozciągnięcia mięśnia i oddalania się przyczepów. Poniżej przykłady ćwiczeń i ich faza ekscentryczna:

- **Przysiad - moment schodzenia w dół**
- **Hip Thrust - moment opuszczenie bioder**
- **Wyciskanie hantli nad głowę - moment opuszczania hantli**
- **Unoszenie hantli bokiem - moment opuszczania hantli**
- **Przysiad bułgarski - moment schodzenia w dół**

Jeżeli do tej pory, faza koncentryczna trwała u Ciebie bardzo krótko np. 1 sekundę, możesz w następnych treningach spróbować wydłużyć ją o 2-3, a nawet 4 sekundy. O tempie i jego znaczeniu przeczytasz więcej na następnych stronach.



# TRENING BLISKO UPADKU MIĘŚNIOWEGO



Żeby mieć efekty i by zachodziły zmiany w sylwetce, trening musi być odpowiednio ciężki. Ćwiczenia mają być wymagające dla nas, by nasze mięśnie dostawały bodziec. W treningach siłowych FBW musisz pamiętać o tym, by nie machać bezwiednie lekkimi hantlami. Ciężar ma być dopasowany tak, by ostatnie powtórzenia były dla Ciebie ciężkie do wykonania, ale z zachowaniem poprawnej techniki.

Jeżeli w planie masz rozpisane wyciskanie hantli siedząc (shoulder press) na 8-10 powtórzeń, to starasz się zrobić je tak, by to 8, 9 i 10 powtórzenie było dla Ciebie naprawdę wymagające. Musisz dobrać tak ciężar, żebyś czuła, że sprawia trudność, pod koniec serii robi się ciężko i że ten ruch zwalnia z każdym kolejnym powtórzeniem. Jeżeli zrobisz 9 lub 10 powtórzeń, ale dałabyś radę wycisnąć jeszcze tylko jedno lub dwa powtórzenia, to znak, że seria faktycznie była ciężka. Z kolejnym tygodniem próbujemy dołożyć np. kilogram i próbujemy wykonać tyle samo powtórzeń. Jeżeli jest to niemożliwe, zostajesz na tym ciężarze co ostatnio i starasz się zrobić o jedno powtórzenie więcej, lub spowolnić ruch, w celu utrudnienia. Chcemy progresować, a nie stać w miejscu :) Natomiast jeżeli ostatnie powtórzenia za każdym razem wyglądają tak samo jak te początkowe, lub gdy tylko robi się niekomfortowo, np. przy 5, 6 powtórzeniu i Ty odkładasz hantle kończąc serie, to nie możesz się dziwić, że nie masz efektów. Tłumaczę to, bo jest to nagminny błąd, który widzę wśród osób ćwiczących. Musisz poczuć wysiłek fizyczny. Nie ma na to innej rady.

Zapisuj sobie swoje postępy ćwiczeń. Ile udało Ci się wykonać powtórzeń na danym treningu i ile podnosisz. Dzięki temu na koniec planu będziesz miała czarno na białym, czy zrobiłaś progres i poszłaś do przodu, czy też nie.

# ŚLEDZENIE PROGRESU



By ułatwić Ci śledzenie Twoich postępów, stworzyłam specjalną tabelkę, do której będziesz mogła wpisywać swoje wyniki na treningach Full Body. Tabelka jest do ściągnięcia i zapisania na telefon. Znajdują się w niej wszystkie ćwiczenia z treningów Full Body. Na każdym treningu zapisujesz pod danym tygodniem, ile zrobiłaś powtórzeń i z jakim obciążeniem. Dzięki temu będziesz miała zapisane czarno na białym, czy posuwasz się do przodu.

[LINK DO TABELKI](#)

	FULL BODY WORKOUT							
EXERCISES	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8
SM Romo Squat	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR
Full Upz								
Row to abo								
Lateral raise								
Core workout								

EXERCISES	WEEK 1	WEEK 2
	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR	POWTÓRZENIA / CIĘŻAR
Hip thrust	12 / 77 kg	
	10 / 80 kg	
	8 / 85 kg	

Tutaj możesz zobaczyć przykład. Przy każdym ćwiczeniu są 3 miejsca na 3 serie. Po wykonaniu każdej serii, możesz wpisywać ile wykonałaś powtórzeń i z jakim ciężarem.

# TEMPO



Tempo ćwiczeń w treningu siłowym jest kluczowym elementem, który może pomóc osiągnąć lepsze wyniki i zapobiec kontuzjom. Określanie tempa w treningu jest niezwykle istotne, aby ćwiczyć efektywnie!

Przy ćwiczeniach w treningach Full Body zobaczysz takie przykładowe zapisy przy ćwiczeniach: 2011, 3010, 2101. Co to oznacza?

3 1 X 1

Czas trwania  
**fazy ekscentrycznej**,  
czyli opuszczenia ciężaru.  
W tym przypadku 3 sekundy.

Czas trwania  
**fazy koncentrycznej**,  
czyli wstawania z ciężarem.  
X oznacza, jak najszybciej.

Czas trwania **pauzy w  
fazie koncentrycznej**.

Czas trwania  
**pauzy w fazie ekscentrycznej**.



# PRZYKŁAD

## Hip Thrust 3011



W momencie kiedy podnosimy sztangę, jest to **faza koncentryczna, czyli wstawania z ciężarem.**

Wykonujemy to w trakcie sekundy, więc dosyć dynamicznie.

W górze trzymamy pauzę dosłownie sekundę, dopinając pośladki i przechodzimy do fazy ekscentrycznej.



**Faza ekscentryczna to moment opuszczania ciężaru,** czyli moment w hip thruscie kiedy schodzimy sztangą w dół. Według zapisu, faza ta trwa 3 sekundy, a więc jest wolniejsza i bardzo kontrolowana. Pauza w tej fazie to 0 sekund, więc nie czekamy, tylko od razu wykonujemy wyprost biodra, robiąc kolejne powtórzenia.

Tę zasadę przenosisz oczywiście na wszystkie inne ćwiczenia.

**Zapamiętaj,** że faza ekscentryczna (opuszczania ciężaru) jest bardzo istotna! Musisz ją kontrolować i nie pozwalać grawitacji by wykonywała pracę za Ciebie. Skupiaj się na mięśniach, nad którymi pracujesz w danym ćwiczeniu.

**To ty masz kontrolować ciężar, a nie on Ciebie.** Proszę sobie to zapisać, zakodować i pamiętać o tym na każdym treningu!



# ODDYCHANIE



Oddychanie podczas ćwiczeń siłowych jest kluczowym elementem, który wpływa na wydajność, bezpieczeństwo i skuteczność treningu. Oto kilka ogólnych zasad dotyczących oddychania podczas wykonywania ćwiczeń siłowych, wraz z przykładami:

## **Oddychaj naturalnie:**

- Staraj się oddychać naturalnie i płynnie. Nie zatrzymuj oddechu, chyba że jest to konieczne do skoncentrowania się podczas bardzo ciężkiego podnoszenia.

## **Wydech podczas wysiłku:**

- Zwykle najlepiej jest wydychać podczas fazy największego wysiłku, czyli podczas wykonywania ruchu przeciw oporowi.
- Przykład: Podczas podnoszenia sztangi robiąc hip thrust, robimy wydech, bo to najtrudniejszy moment. Tak jest we wszystkich ćwiczeniach. Tam, gdzie jest najciężej, gdzie musimy wycisnąć hantle, podnieść ciężar, zawsze jest wydech. Oddech jest twoim pomocnikiem przy podnoszeniu ciężaru.

## **Wdychanie podczas rozluźnienia:**

- Zazwyczaj wdychaj powietrze w fazie, gdy opuszczasz ciężar lub przyjmujesz pozycję wyjściową.
- Przykład: Podczas przysiadów, w pozycji wyjściowej bierzesz wdech, stabilizujesz tułów i nie wypuszczając powietrza, opuszczasz się w dół. Wydychasz, gdy wracasz do pozycji wyjściowej, czyli wstajesz ze sztangą.

### **Zachowaj stały rytm oddychania:**

- W miarę możliwości staraj się zachować stały rytm oddychania. To pomoże Ci w utrzymaniu energii i zapobiegnie zbyt niemu zmęczeniu.

### **Głębokie oddychanie:**

- Staraj się oddychać głęboko, aby dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość tlenu. Płytke oddychanie może prowadzić do szybszego zmęczenia.

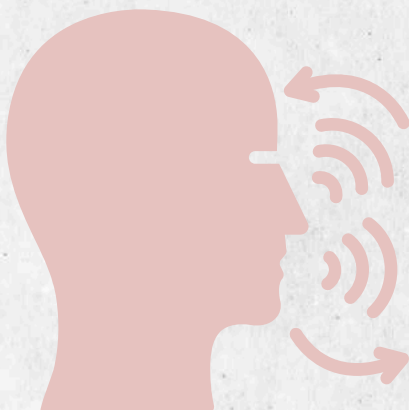
### **Zwracaj uwagę na technikę oddychania:**

- Niech oddychanie będzie naturalne. Nie powinno powodować nadmiernego napięcia w innych częściach ciała.

### **Zachowaj kontrolę nad oddychaniem:**

- W miarę możliwości staraj się zachować kontrolę nad oddychaniem, nawet gdy wykonujesz ćwiczenia w szybkim tempie.

**Wdech powinien się odbywać poprzez nos, wydech przez usta.**



# ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ



Tworząc ten plan treningowy chciałam uwzględnić także sprzęty treningowe, które wiem, że większość siłowni posiada. Może się jednak zdarzyć tak, że ktoś nie będzie miał jakiejś maszyny, lub coś będzie zajęte i co wtedy? Przygotowałam więc pomocniczą listę kilku ćwiczeń i ich zamienników. Jeżeli jednak nie będzie takiej potrzeby, to trzymaj się planu :)

Po kliknięciu w nazwę ćwiczenia, przeniesie Cię do filmiku.

SMITH MACHINE  
FRONT FOOT ELEVATED

DEFICYT DUMBBELL  
REVERSE LUNGE (Z PODWYŻSZENIA)

SMITH MACHINE  
SUMO SQUAT

LANDMINE SUMO SQUAT (LUB Z  
HANTLEM Z PRZODU)

HAMSTRING CURL

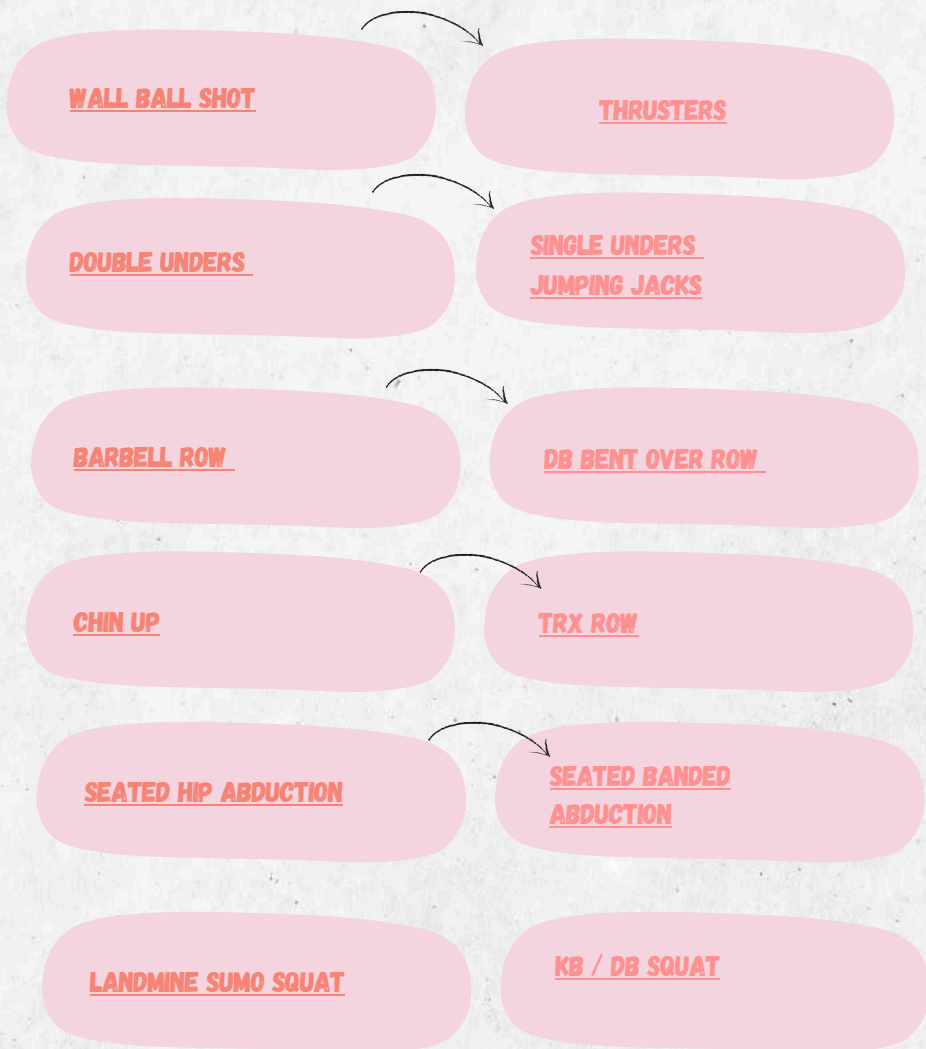
STABILITY BALL  
HAMSTRING CURL

LAT PULL DOWN

PULL UP

BOX JUMP

JUMP SQUAT



Jeśli chodzi o maszyny cardio, to jak sama pewnie się domyślasz, ciężko je zastąpić. Bieżnie są na wszystkich siłowniach, ale co zrobić kiedy nie masz lub są zajęte, airbike lub ergometr wiosłarski?

Airbike możesz zamienić na zwykły rower. Do ergometru natomiast nie mam zamiennika, więc jedyne co można zrobić, to wybrać inną maszynę cardio. Bieżnia czy skakanka, będzie dobrą opcją ;)

# POWTARZALNOŚĆ ĆWICZEŃ



Wiadome jest, że powtarzalność ćwiczeń w treningu siłowym to klucz do sukcesu, zwłaszcza jest to istotna kwestia u osób, które zaczynają ćwiczyć. Takie podejście umożliwia mięśniom adaptację do danego obciążenia i ruchu. Regularne wykonywanie tych samych ćwiczeń prowadzi do zwiększenia siły i masy mięśniowej, przez co sylwetka nabiera ładnych kształtów.

Wykonywanie tych samych ćwiczeń umożliwia lepsze opanowanie techniki. Początkujący często muszą pracować nad prawidłowym wykonywaniem ruchów, a powtarzalność pozwala na rozwinięcie właściwych nawyków i uniknięcie kontuzji.

Zazwyczaj plany w treningach siłowych wyglądają tak, że przez 6,8 tygodni, tydzień w tydzień robi się dokładnie te same ćwiczenia. Z drugiej strony, powtarzanie tych samych treningów przez dłuższy czas może być nudne. Dlatego w moim planie wykonujemy przez 2 tygodnie ten sam trening starając się progresować, a następnie wprowadzam delikatne zmiany, natomiast wzorce ruchowe pozostają te same.

Wykonywanie tych samych ćwiczeń ułatwi Ci śledzenie postępów. Będziesz mogła łatwiej zauważyć, czy zwiększyła się ilość podnoszonych ciężarów, liczba powtórzeń czy poprawa formy, co stanowi motywację do dalszej pracy.

Dla osób rozpoczynających trening, **regularność i powtarzalność stanowią fundament**, na którym mogą budować swoje osiągnięcia.



# FORMUŁY TRENINGOWE



Zanim przejdziemy do treningów, musimy sobie omówić formuły treningowe i pojęcia, które pojawią się w programie.

W przypadku treningów **FUNCTIONAL CROSS** mamy do wykonania kilka zadań, gdzie ważna jest szybkość wykonania ćwiczeń. Zadania które pojawią się w planie:

- **EMOM (every minute on the minute)** - co minutę wykonujemy podane ćwiczenia.

Przykład:

**12 min EMOM**

12 thrusters

10 renegade row

15 push press

Oznacza to, że w pierwszej minucie chcemy wykonać jak najszybciej 12 thrustersów, a czas jaki nam zostanie do końca minuty, to nasza przerwa. Od drugiej minuty zaczynamy robić 12 renegade row. Jeżeli wykonamy je w 40 sekund, to 20 sekund odpoczywamy i w 3 minucie lecimy z 15 push press. Powtarzamy taki obwód, aż do momentu kiedy upłynie 12 minut.

Jeśli nie możesz wykonać ćwiczeń w ciągu minuty, zmniejsz liczbę powtórzeń lub ciężar.

- **5 RFT (ROUNDS FOR TIME)** - taki zapis oznacza, że mamy do wykonania 5 rund możliwie jak najszybciej, bez żadnych przerw. Odpoczywamy wtedy, kiedy naprawdę potrzebujemy.

Przykład:

### **5 Rounds For Time**

12 Dumbbell power snatch (po 6 na stronę)

7 Burpees

12 Bicycle crunch

Najpierw wykonujemy po 6 powtórzeń na każdą rękę ćwiczenia dumbbell power snatch, by od razu przejść do 7 burpeesów i 12 bicycle crunch i tak w kółko przez 5 rund. Warto na początku zaczynać spokojniej, rozłożyć sobie tą intensywność, żeby mieć siłę wykonać tyle rund ile jest podanych w planie.

- **TABATA** - system w którym trenujemy intensywnie przez 20 sekund, a przez 10 sekund odpoczywamy. Jedna tabata ma 8 rund i trwa 4 minuty.
- **FOR TIME** - oznacza on, że dany zestaw ćwiczeń należy wykonać w jak najkrótszym czasie, przy zachowaniu prawidłowej techniki wykonania.
- **AMRAP (AS MANY ROUNDS/REPS AS POSSIBLE)** - zadanie które, polega na wykonaniu jak największej ilości rund bądź powtórzeń w podanym czasie.

Przykład:

### **AMRAP 15 MIN**

5 dumbbell box step over

10 barbell deadlift

15 kettlebell american swing

Zapis ten oznacza, że w ciągu 15 minut chcemy zrobić jak najwięcej rund podanych ćwiczeń. 5 db box step over, 10 barbell deadlift, 15 american swing - to jedna runda. Ćwiczenia wykonujemy jedno za drugim. Możecie sobie zapisywać ile rund wykonałyście, a za jakiś czas wrócić do tego zadania i sprawdzić, czy udało się wykonać więcej :)

- **21-15-9-... (ladder/drabina)**

Przykład:

**21-15-9-6-3.. reps**

Dumbbell box steps over

Kettlebell swing

Double under

Row (cal)

Czyli, wykonujemy najpierw 21 db box steps over, 21 kb swing, 21 double under, 21 row, czyli wiosłowanie (w tym przypadku mamy 21 kalorii do przejechania, będzie to widoczne na ekranie maszyny). Następnie od razu przechodzimy do kolejnej rundy i wykonujemy 15 powtórzeń, potem 9, aż skończymy na 3 powtórzeniach.

- **NFT (NOT FOR TIME)** - w tym systemie nie wykonujemy ćwiczeń ani rund na czas. Mamy za to do zrobienia konkretną liczbę powtórzeń i skupiamy się w głównej mierze na dokładnym ich wykonaniu oraz prawidłowej technice.
- **WOD's** - główne zadania (ang. Workout of the Day) Takich zadań do wykonywania mamy zazwyczaj 3 podczas całego treningu.
- **BUY IN** - ćwiczenie lub zestaw, które musisz wykonać **przed** przejściem do głównego treningu.

Na przykład:

WOD 1:

BUY IN: 30 Air Squat

5 min AMRAP :

20 Sit ups

20 Double under

Oznacza to, że musisz wykonać najpierw 30 przysiadów zanim zaczniesz robić AMRAP.

- **BUY OUT** - ćwiczenie lub zestaw, które musisz wykonać **po** zakończeniu głównego treningu.

Przykład:

WOD 1:

5 min AMRAP

20 Reverse Lunge

30 Sit Up

Buy Out: 100 Double under

Oznacza to, że po wykonaniu 5 min Amrap, na zakończenie robisz jeszcze 100 Double under, jako zamknięcie całego zadania.

- **SET/ROUNDS** - ilość setów, rund do wykonania
- **REST** - przerwa pomiędzy setami lub poszczególnymi zadaniami
- **DB** - hantle
- **SU** - pojedyncze skoki na skakance
- **DU** - double unders na skakance, podwójne skoki
- **Jumping Rope** - dowolny styl skakania



# SKALOWANIE



Została nam jeszcze jedna kwestia, mianowicie: **skalowanie ćwiczeń** w treningach cross. Pewnie zastanawiasz się co to takiego.

Skalowanie to nic innego jak dostosowanie obciążenia, liczby powtórzeń, czasu przerwy, lub zmiany danego ćwiczenia do swoich możliwości.

Skalowanie głównie będzie potrzebne przy treningach Cross i na nich się skupimy.

Do każdego ćwiczenia jest załączony instruktażowy filmik, w którym pokazuję jak poprawnie je wykonać. Jeżeli jakiegoś ćwiczenia nie jesteś pewna, możesz do mnie napisać i wysłać filmik z jego wykonaniem. Chętnie dam Ci jakieś wskazówki i pomogę naprawić błędy.

W kwestii obciążenia robisz tak samo. Jeżeli w planie jest podane, że masz wykonać 15 push pressów, a Ty przy 6 powtórzeniu już nie dajesz rady to rozwiązanie jest jedno: trzeba zmniejszyć ciężar na taki, aby w miarę bez problemu, poprawnie technicznie wykonać pełne 15 powtórzeń. Oczywiście ciężar z drugiej strony też nie może być za lekki.





W przypadku zadań, gdzie ćwiczenia musimy wykonać jak najszybciej (For Time, Amrap, Rounds For Time) tutaj nie musisz zmniejszać liczby powtórzeń. Wykonujesz zadanie **w swoim tempie**, najlepiej jak możesz i odpoczywasz wtedy, kiedy naprawdę potrzebujesz. W tych zadaniach warto rozłożyć sobie siły i nie cisnąć od samego początku jak najszybciej, na pełnych obrotach. Polecam zacząć średnim, miarowym tempem, żeby móc w stanie ukończyć całe zadanie i ewentualnie pod koniec przyspieszyć.

Świetnym pomysłem jest też zapisywanie sobie ilości zrobionych rund. Na przykład, jeżeli mamy zadanie: 5 min AMRAP (as many rounds as possible), czyli do wykonania jest jak największa liczba rund konkretnych ćwiczeń w ciągu 5 minut, to możesz zapisać sobie swój wynik i za jakiś czas porównać i sprawdzić, czy udało się zrobić więcej rund w tym samym czasie.

Gwarantuje, że przy systematycznych treningach, Twoja kondycja będzie zdecydowanie lepsza, a takie sprawdzanie się bardzo motywuje do dalszej pracy.



# CO DALEJ PO UKOŃCZENIU PLANU



Po ukończeniu 8 tygodniowego planu warto zrobić **deload**. Jest to strategia, która polega na zmniejszeniu intensywności i objętości treningowej przez określony czas w celu umożliwienia ciału pełnej regeneracji i zmniejszenia ryzyka przetrenowania. Jest to szczególnie istotne po okresie intensywnego treningu, kiedy mięśnie i układ nerwowy mogą być przeciążone. Celem deloadu jest dać organizmowi szansę na pełną regenerację.

Dla zaawansowanych i średnio zaawansowanych osób, które regularnie poddają swoje ciało dużym obciążeniom, okresowe deloady stają się ważnym narzędziem w zapobieganiu kontuzjom i przemęczeniu układu nerwowego. Osoby zaawansowane często są w stanie samodzielnie określić, kiedy potrzebują deloadu, dzięki swojej znajomości ciała. Dla osób średnio zaawansowanych, które mogą być mniej świadome reakcji swojego organizmu, rekomendowanym okresem dla deloadu jest po 6–8 tygodniach intensywnych treningów.

Po zakończeniu deloadu, możesz wracać do regularnego planu treningowego. Upewnij się, że stopniowo zwiększasz intensywność i objętość treningu, aby uniknąć nadmiernego obciążenia organizmu. Możesz od nowa działać z tym planem, zaczynając od ciężarów z którymi trenowałaś 2–3 tygodnie przed rozpoczęciem deloadu.

## JAK MOŻESZ PRZEPROWADZIĆ DEALOAD:

1. **Redukcja obciążenia:** Zmniejsz obciążenie podczas treningów. Możesz używać lżejszych ciężarów lub oporu, aby zmniejszyć obciążenie na mięśnie i stawy.
2. **Zmniejszenie objętości treningowej:** Skróć liczbę serii, powtórzeń lub czas trwania treningu. Możesz również ograniczyć liczbę ćwiczeń lub skoncentrować się na podstawowych ruchach.
3. **Zwiększenie czasu odpoczynku:** Przydziel sobie dłuższe przerwy między seriami lub ćwiczeniami. Pozwoli to na pełniejszą regenerację między zestawami.
4. **Odpoczynek aktywny:** Zamiast całkowicie zrezygnować z treningów, możesz wybrać lekką aktywność fizyczną, taką jak spacer, joga, pływanie lub jazda na rowerze. Odpoczynek aktywny może pomóc w utrzymaniu ruchu bez nadmiernego obciążenia.
5. **Regeneracyjne ćwiczenia:** Skup się na ćwiczeniach i technikach, które promują regenerację, takich jak rozciąganie, foam rolling (masaż pianką), techniki relaksacyjne czy nawet masaż.
6. **Odpoczynek całkowity:** W niektórych przypadkach, zwłaszcza gdy czujesz się bardzo przemęczona lub wypalona, może być konieczne całkowite zrezygnowanie z treningów na kilka dni lub nawet tygodni. Odpoczynek całkowity pozwoli twojemu organizmowi w pełni się zregenerować.

Wybór konkretnego sposobu dealoadu zależy od twojego stanu fizycznego, stopnia przemęczenia oraz indywidualnych preferencji. Najważniejsze jest, aby słuchać swojego ciała i dostosować intensywność treningu do swoich potrzeb, aby zapewnić optymalną regenerację i długoterminowy sukces treningowy.



Pamiętaj, że do wszystkiego dochodzi się systematycznością i dyscypliną w działaniu. Nie zniechęcaj się, jeśli treningi będą trudne i męczące. Ja ci daję wskazówki i plan, ale cała reszta należy do Ciebie.

Myśle, że wszystko mamy jasne.  
Przechodzimy zatem do programu!  
Życzę Ci powodzenia

Trzymam kciuki!





# ROZGRZEWKA



Każdy trening rozpoczynamy od rozgrzewki. Pomoże w przepływie krwi, podniesie temperaturę, zapobiegnie kontuzjom i poprawi ogólną wydajność.

Rozpocznij od około pięciu minut ćwiczeń cardio o niskiej intensywności, a następnie wykonaj dynamiczną rozgrzewkę. Możesz zrobić rozgrzewkę w swoim zakresie lub skorzystać z mojego schematu.

Do zrobienia jest po dziesięć powtórzeń (na stronę) poniższych ćwiczeń. Powtórz obwód łącznie dwa razy. Pamiętaj, że możesz kliknąć nazwę ćwiczenia, aby obejrzeć standard ruchu!

[COBRA TO CHILD'S POSE](#)

[BAND OVER AND BACKS](#)

[COSSACK SQUAT & ROTATION](#)

[ROTATION](#)

[SQUAT HIP HINGE](#)

Możesz skorzystać też z gotowych rozgrzewek, gdzie ćwiczysz razem ze mną:

[WARM UP 1](#)

[WARM UP 2](#)

[WARM UP 3](#)





*TYDZIEŃ 1*

Przerwy między seriami ok. 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej ok. 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8

TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozstawione. Kolana nie schodzą się do środka. W górze maksymalne napięcie z pauzą.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Barbell RDL

3 x 10

TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawaniu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



## Smith Machine Front Foot Elevated Reverse Lunge

3 x 8-10

TEMPO 3111

Kolce biodrowe są w jednej linii. Ruch idzie z biodra, a kolano delikatnie prowadzimy do przodu, otwierając je do zewnątrz. Wstajesz z pięty i pośladka. Nie odpychasz się nogą, która jest z tyłu. Ona pracuje jak najmniej, a najlepiej w ogóle :)



## Push up

3 x 8-10

TEMPO 3010

Napij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Lat Pull Down

3 x 10-12

TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unoszą barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



## Seated Shoulder Press

3 x 8-10

TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczną oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko, wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.



## Seated Hip Abduction

3 x 12-15

TEMPO 3111

Pochyl tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwijas miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne napięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS



## FOR TIME

Zaczynamy od przebiegnięcia 100 m. Kolejna runda to przebiegnięcie 100 m i 2 burpee. Następna to 100 m biegu, 2 burpee i 3 push ups. Czyli co rundę dodajemy ćwiczenie i jedno powtórzenie aż do ukończenia ostatniej rundy, gdzie musimy przejść przez wszystkie ćwiczenia, kończąc na wiosłowaniu.



**100 M RUN**



**7 DEVIL PRESS**



**2 BURPEE**



**8 KB SWING**



**3 PUSH UP**



**9 JUMPING  
LUNGES**



**4 SIT UPS**



**10 PUSH PRESS**



**5 DEADLIFT**



**11 GOBLET SQUAT**



**6 DU**



**12 CAL ROW**



Jeśli chodzi o przerwę, to w tym zadaniu staramy się robić je jak najkrótsze. Wykonujemy ćwiczenie po ćwiczeniu. Dlatego nie śpiesz się na początku. Rozłóż siły tak, żebyś mogła ukończyć cały trening. Staraj się trzymać miarowe tempo. Zapisz sobie ile czasu Ci to zadanie zajęło, a za jakiś czas spróbuj wykonać je ponownie. Porównaj czas i sprawdź czy Twoja kondycja i tempo się poprawiły :)

# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Single Leg RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlą jak najniżej. Hantla sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawaniu napnij mocno pośladki. Nakładaj hantlę na siebie i pchaj jednocześnie biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch. Noga z tyłu jest w jednej linii z tułowiem.



### Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12, 8-10, 8-10  
TEMPO 2010

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Wejście do dołu poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć delikatnie do przodu. Wstawiamy z pośladka, mocno go napinając.



### Pull Ups

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Złap za drążek nachwytem, na szerokość barków. Ruch rozpocznij od mocnego ściągnięcia łopatek w dół i do siebie. Dołącz pracę ramion, łokcie kieruj w stronę bioder, blisko tułowia. Podciągaj się tak, jakbyś chciała dotknąć drążka klatką piersiową, więc musisz ją delikatnie wypchnąć do przodu. Postaraj się zaczynać ruch z mięśni grzbietu, a nie z ramion. Spróbuj wykonać ćwiczenie z gumą pod stopami ;)

## SERIA ŁĄCZONA B



### Row to Abs

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Barki trzymasz tak nisko jak to możliwe. Zaczynasz ruch od ściągnięcia łopatek w dół i do kręgosłupa. Uchwyt przyciągamy do siebie w stronę mięśni brzucha. Do pępka, nie wyżej. Wróć powoli, bez garbienia się,



### Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar ;)

## SERIA ŁĄCZONA C



### Cable Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Biodro cofnięte (jak przy rdl pozycja). Kolano w nodze podporowej w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkręcaj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.



### Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu. Im większe zgięcie w kolanie tym większa praca mięśni pośladkowych.





# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 20 MIN EMOM

45 sekund pracy, 15 sekund przerwy

- 1. 45" GOBLET SQUAT
- 2. 45" REVERSE LUNGE TO PRESS
- 3. 45" KB SWING
- 4. 45" BURPEE
- 5. 45" REST



## WOD 2

### 25 MIN AMRAP

- 500 M RUN
- 1000 M ROW
- 25 DU / 50 SU
- 25 V UPS SINGLE LEG



# *TYDZIEŃ 2*



Przerwy między seriami ok. 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej ok. 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8

TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka. W górze maksymalne napięcie z pauzą.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Barbell RDL

3 x 10

TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawaniu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



## Smith Machine Front Foot Elevated Reverse Lunge

3 x 8-10

TEMPO 3111

Kolce biodrowe są w jednej linii. Ruch idzie z biodra, a kolano delikatnie prowadzimy do przodu, otwierając je do zewnątrz. Wstajesz z pięty i pośladka. Nie odpychasz się nogą, która jest z tyłu. Ona pracuje jak najmniej, a najlepiej w ogóle :)



## Push up

3 x 8-10

TEMPO 3010

Napnij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Lat Pull Down

3 x 10-12

TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unos barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



## Seated Shoulder Press

3 x 8-10

TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczną oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko, wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.

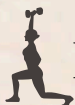


## Seated Hip Abduction

3 x 12-15

TEMPO 3111

Pochyl tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwijas miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne spięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1 20 MIN EMOM

- 1' 40 SEC ROW
- 2' 40 SEC ALT. SINGLE ARM DB SNATCH
- 3' MAX REPS DB STEPS OVER
- 4' REST



## WOD 2 FOR TIME

- 500M RUN
- 80 DU
- 400 M RUN
- 60 DU
- 300 M RUN
- 40 DU
- 200 RUN
- 20 DU
- 100 RUN
- 20 DU



## WOD 3 TABATA

- TRX CRUNCH
- STABILITY BALL FEET HAND  
PASS OFF



Jeżeli jeszcze nie potrafisz robić DU, wykonujesz pojedyncze skoki, lub pajacyki.



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Single Leg RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlą jak najniżej. Hantla sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu napnij mocno pośladki. Nakładaj hantlę na siebie i pchaj jednocześnie biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch. Noga z tyłu jest w jednej linii z tułowiem.



### Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12, 8-10, 8-10  
TEMPO 2010

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Wejście do dołu poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć delikatnie do przodu. Wstawiamy z pośladka, mocno go napinając.



### Pull Ups

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Złap za drążek nachwytem, na szerokość barków. Ruch rozpocznij od mocnego ściągnięcia łopatek w dół i do siebie. Dołącz pracę ramion, łokcie kieruj w stronę bioder, blisko tułowia. Podciągaj się tak, jakbyś chciała dotknąć drążka klatką piersiową, więc musisz ją delikatnie wypchnąć do przodu. Postaraj się zaczynać ruch z mięśni grzbietu, a nie z ramion. Spróbuj wykonać ćwiczenie z gumą pod stopami ;)

## SERIA ŁĄCZONA B



### Row to Abs

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Barki trzymasz tak nisko jak to możliwe. Zaczynasz ruch od ściągnięcia łopatek w dół i do kręgosłupa. Uchwyt przyciągamy do siebie w stronę mięśni brzucha. Do pępka, nie wyżej. Wróć powoli, bez garbienia się,



### Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar ;)

## SERIA ŁĄCZONA C



### Cable Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Biodro cofnięte (jak przy rdl pozycja). Kolano w nodze podporowej w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkręcaj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.



### Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu. Im większe zgięcie w kolanie tym większa praca mięśni pośladkowych.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## *WOD 1* **21 - 15 - 9**

- PLATE GROUND TO OVERHEAD
- KB SWING
- AIR BIKE (CAL)



## *WOD 2*

### **10 MIN AMRAP**

- 10 ALT. DB SNATCH
- 10 DB OVERHEAD REVERSE LUNGES
- 10 BURPEE OVER THE DB



## *WOD 3*

### **4 RFT**

- 400 M RUN
- 30 DB POWER. CLEAN
- 20 DU



# *TYDZIEŃ 3*



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8  
TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem, a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.



## Cable Kickback

3 x 10-15  
TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Kolano w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkracaj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.

### SERIA ŁĄCZONA A



## BB Rows

3 x 10-12  
TEMPO 2111

Pochyl tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolano. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatkę, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatkę. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Ramiona przez cały ruch blisko tułowia.



## Push up

3 x 8-10  
TEMPO 3010

Napij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontroluj ramiona.



## TRX Facepull

3 x 10-12  
TEMPO 3011

Przyciągaj się, kierując łokcie na boki; pilnuj, aby barki się nie unosily. Kontynuuj ruch, dopóki łokcie nie przekroczą linii barków, a dłonie nie znajdą się na wysokości czoła. W pozycji maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch. Całe ciało jest w pozycji deski. Pośladki i brzuch napięte. Kontrolowanym ruchem wracasz do pozycji wyjściowej.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Landmine Sumo Squat

3 x 10 -12  
TEMPO 3010

Ruch zaczynaj od zgięcia biodra (hip hinge) Nogi szeroko rozstawione, kolana przez cały ruch rozpychasz do zewnątrz. Schodzisz nisko, napinasz mocno pośladki i wstajesz do góry. Kolano minimalnie może iść do przodu.



## Hamstring Lying Leg Curl / Seated

3 x 10-12

Miednica w pozycji neutralnej. Brzuch napięty. Stopy flex. Podczas przyciągania wałka w stronę pośladków, uda dociskamy do siedziska. Robimy to na wydechu, W pozycji maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch. Następnie wraz z wdechem, powolnym tempem wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch. Trzymaj się mocno uchwytów i napnij brzuch, by wyeliminować pracę odcinkiem lędźwiowym.





# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 5 minut.

## WOD 1

### 20 MIN AMRAP

- 500 M ROW
- 30 DU
- 20 ALT. POWER SNATCH
- 10 STABILITY BALL CRUNCHES



## WOD 2

### 4 RFT

- 10 BB DEADLIFT
- 8 BURPEE OVER THE BAR
- 6 GOBLET SQUAT
- 4 DB GET UP SIT UPS



## WOD 3

### TABATA

- SU
- REVERSE CRUNCHES



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Zejście w dół delikatnie poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć minimalnie do przodu. Wstajemy z pośladka, mocno go napinając. Tułów jest pochylony.



### Single Leg Db Hip Thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Cieężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzi się do środka.



### Chin Ups

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Złap za drążek podchwytym, na szerokość barków. Ruch rozpocznij od mocnego ściągnięcia łopatek w dół i do siebie. Dołącz pracę ramion, łokcie kieruj w stronę bioder, blisko tułowia. Podciągaj się tak, jakbyś chciała dotknąć drążka klatką piersiową, więc musisz ją delikatnie wypchnąć do przodu. Postaraj się zaczynać ruch z mięśni grzbietu, a nie z ramion. Możesz wykonywać również ruchy negatywne, czyli powolne opuszczanie się na drążku.

## SERIA ŁĄCZONA B



### Row to Abs

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Barki trzymasz tak nisko jak to możliwe. Zaczynasz ruch od ściągnięcia łopatek w dół i do kregostupa. Uchwyt przyciągamy do siebie w stronę mięśni brzucha. Do pępka, nie wyżej. Wróć powoli, bez garbienia się,



### Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder, łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar :)

## SERIA ŁĄCZONA C



### DB Rdl

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlami jak najniżej. Hantle suną przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj hantle na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



### Banded Clamshell

3 x 12-15

Kregostup znajduje się w jednej linii. Łokcie pod barkiem, brzuch aktywny. Z wydechem odводzisz nogę napinając mocno gumę. Powolnym kontrolowanym ruchem wracasz do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujesz w pełnym zakresie ruchu.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 10 MIN AMRAP

- 5 DB BOX STEP OVER
- 10 BARBELL DEADLIFT
- 15 AMERICAN SWING



## WOD 2

### 20 MIN EMOM

- 1' 10 DEVIL PRESS
- 2' 10 TRX ROW
- 3' 20 SIT UPS
- 4' SKIPPING MAX TIME



## WOD 3

### 10 MIN TREADMILL INTERVAL

- 30 SEC RUN
- 30 SEC REST



# *TYDZIEŃ 4*





# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8  
TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem, a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.



## Cable Kickback

3 x 10-15  
TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Kolano w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkracaj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.

### SERIA ŁĄCZONA A



## BB Rows

3 x 10-12  
TEMPO 2111

Pochyl tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolano. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatkę, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatkę. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Ramiona przez cały ruch blisko tułowia.



## Push up

3 x 8-10  
TEMPO 3010

Napij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolując ramiona.



## TRX Facepull

3 x 10-12  
TEMPO 3011

Przyciągaj się, kierując łokcie na boki; pilnuj, aby barki się nie unosily. Kontynuuj ruch, dopóki łokcie nie przekroczą linii barków, a dłonie nie znajdą się na wysokości czoła. W pozycji maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch. Całe ciało jest w pozycji deski. Pośladki i brzuch napięte. Kontrolowanym ruchem wracasz do pozycji wyjściowej.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Landmine Sumo Squat

3 x 10 -12  
TEMPO 3010

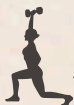
Ruch zaczynaj od zgięcia biodra (hip hinge) Nogi szeroko rozstawione, kolana przez cały ruch rozpychasz do zewnątrz. Schodzisz nisko, napinasz mocno pośladki i wstajesz do góry. Kolano minimalnie może iść do przodu.



## Hamstring Lying Leg Curl / Seated

3 x 10-12

Miednica w pozycji neutralnej. Brzuch napięty. Stopy flex. Podczas przyciągania wałka w stronę pośladków, uda dociskamy do siedziska. Robimy to na wydechu, W pozycji maksymalnego napięcia zatrzymaj ruch. Następnie wraz z wdechem, powolnym tempem wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch. Trzymaj się mocno uchwytów i napnij brzuch, by wyeliminować pracę odcinkiem lędźwiowym.



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

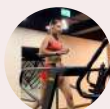
## WOD 1 FOR TIME

- 500 M ROW
- 30 DU
- 20 THRUSTERS
- 10 STABILITY BALL CRUNCHES
- 500 M ROW



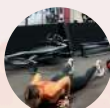
## WOD 2 4 RFT

- 500 M RUN
- 15 BOX STEP OVERS



## WOD 3 TABATA

- BURPEE
- PUSH PRESS



## TABATA

- JUMPING ROPE
- STABILITY BALL FEET-HAND PASS OFF



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Zejście w dół delikatnie poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć minimalnie do przodu. Wstajemy z pośladka, mocno go napinając. Tułów jest pochylony.



### Single Leg Db Hip Thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Cieężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzi się do środka.



### Chin Ups

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Złap za drążek podchwytem, na szerokość barków. Ruch rozpocznij od mocnego ściągnięcia łopatek w dół i do siebie. Dołącz pracę ramion, łokcie kieruj w stronę bioder, blisko tułowia. Podciągaj się tak, jakbyś chciała dotknąć drążka klatką piersiową, więc musisz ją delikatnie wypchnąć do przodu. Postaraj się zaczynać ruch z mięśni grzbietu, a nie z ramion. Możesz wykonywać również ruchy negatywne, czyli powolne opuszczanie się na drążku.

## SERIA ŁĄCZONA B



### Row to Abs

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Barki trzymasz tak nisko jak to możliwe. Zaczynasz ruch od ściągnięcia łopatek w dół i do kregostupa. Uchwyt przyciągamy do siebie w stronę mięśni brzucha. Do pępka, nie wyżej. Wróć powoli, bez garbienia się,



### Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder, łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar :)

## SERIA ŁĄCZONA C



### DB Rdl

3 x 10-12  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlami jak najniżej. Hantle suną przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj hantle na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



### Banded Clamshell

3 x 12-15

Kregostup znajduje się w jednej linii. Łokcie pod barkiem, brzuch aktywny. Z wydechem odводzisz nogę napinając mocno gumę. Powolnym kontrolowanym ruchem wracasz do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujesz w pełnym zakresie ruchu.



Przerwy między WOD'ami około 5 minut.

## WOD 1

### 20 MIN EMOM

- 1' 40 SEC ROW
- 2' 20 DB GET UP SIT UPS
- 3' 12 THRUSTERS
- 4' MAX REPS BOX STEPS OVER
- 5' REST



## WOD 2

### 20 MIN AMRAP

- 10 CAL AIRBIKE
- 20 KB DEADLIFT
- 30 DB REVERSE LUNGE
- 40 SEC HOLLOW BODY
- 50 DU



# *TYDZIEŃ 5*





# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Barbell RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



### Smith Machine Front Foot Elevated Reverse Lunge

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Kolce biodrowe są w jednej linii. Ruch idzie z biodra, a kolano delikatnie prowadzimy do przodu, otwierając je do zewnątrz. Wstajesz z pięty i pośladka. Nie odpychasz się nogą, która jest z tyłu. Ona pracuje jak najmniej, a najlepiej w ogóle :)

## SERIA ŁĄCZONA B



### Lat Pull Down

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unosz barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



### Seated Shoulder Press

3 x 8-10  
TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczną oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.



### TRX Chest Press

3 x 10-12  
TEMPO 2110

Nogi wyprostowane, ciało w jednej linii. Ręce ustawione prostopadle do osi ciała. Dłonie w jednej linii ustawione równoległe do siebie nieco szerzej niż rozstaw barków. Napnij brzuch, ugnij łokcie i opuść całe ciało. W pozycji dolnej powinnaś czuć rozciąganie klatki piersiowej. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej prostując łokcie.

## SERIA ŁĄCZONA C



### Side Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Wyciąg podniesiony na wysokość piszczela. Stoisz bokiem do wyciągu z cofniętymi biodrami na lekko ugiętej nodze. Ruch zaczyna się w momencie, gdy noga odwodząca przechodzi przez kolano nogi podporowej. Z wydechem wykonaj odwiedzenie nogi w kierunku przeciwnym do wyciągu. Lekko po skosie do tyłu.



### Single leg DB hip thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzi się do środka.



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 16 MIN EMOM

- 1' 15 PUSH PRESS
- 2' 20 DB SIT UPS
- 3' 20 KB SWING
- 4' REST



## WOD 2

### FOR TIME

- 1 KM RUN
- 50 DU
- 40 WALL BALL SHOT
- 30 DB POWER CLEAN
- 20 DB TOE TOUCH
- 1 KM RUN



## WOD 3

### 3 ROUNDS NOT FOR TIME

- 16 KB WINDMILL (PO 8 NA STRONE)
- 10 TRX CRUNCH



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8  
TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Landmine Sumo Squat

3 x 10-12  
TEMPO 3010

Ruch zaczynj od zgięcia biodra (hip hinge) Nogi szeroko rozstawione, kolana przez cały ruch rozpychasz do zewnątrz. Schodzisz nisko, napinasz mocno pośladki i wstajesz do góry. Kolano minimalnie może iść do przodu.



## Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.



## Push up

3 x 8-10  
TEMPO 3010

Napnij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.

### SERIA ŁĄCZONA B



## BB Rows

3 x 10-12

Pochył tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięcie mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolana. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatki, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatki. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Łokcie blisko tułowia przez cały ruch.



## Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie wyrzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar :)



## Seated Hip Abduction

3 x 12-15  
TEMPO 3111

Pochył tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwijasz miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne napięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS

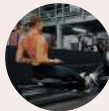
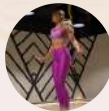


Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 21 - 15 - 9 - 6 REPS

- DB BOX STEPS OVER
- KB SWING
- DU
- ROW (CAL)



## WOD 2

### 20 MIN EMOM

- 1' 10 DEVIL PRESS
- 2' 15 TOE TOUCHES
- 3' 10 BB DEADLIFT
- 4' 8 BURPEE OVER THE BAR/DB
- 5' REST



## WOD 3

### 10 MIN TREADMILL INTERVAL:

- 30 SEC RUN
- 30 SEC REST





*TYDZIEŃ 6*



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.

## SERIA ŁĄCZONA A



### Barbell RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.



### Smith Machine Front Foot Elevated Reverse Lunge

3 x 8-10  
TEMPO 3111

Kolce biodrowe są w jednej linii. Ruch idzie z biodra, a kolano delikatnie prowadzimy do przodu, otwierając je do zewnątrz. Wstajesz z pięty i pośladka. Nie odpychasz się nogą, która jest z tyłu. Ona pracuje jak najmniej, a najlepiej w ogóle :)

## SERIA ŁĄCZONA B



### Lat Pull Down

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unosz barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



### Seated Shoulder Press

3 x 8-10  
TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczna oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.



### TRX Chest Press

3 x 10-12  
TEMPO 2110

Nogi wyprostowane, ciało w jednej linii. Ręce ustawione prostopadle do osi ciała. Dłonie w jednej linii ustawione równoległe do siebie nieco szerzej niż rozstaw barków. Napnij brzuch, ugnij łokcie i opuść całe ciało. W pozycji dolnej powinnaś czuć rozciąganie klatki piersiowej. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej prostując łokcie.

## SERIA ŁĄCZONA C



### Side Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Wyciąg podniesiony na wysokość piszczela. Stoisz bokiem do wyciągu z cofniętymi biodrami na lekko ugiętej nodze. Ruch zaczyna się w momencie, gdy noga odwodząca przechodzi przez kolano nogi podporowej. Z wydechem wykonaj odwiedzenie nogi w kierunku przeciwnym do wyciągu. Lekko po skosie do tyłu.



### Single leg DB hip thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzi się do środka.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## *WOD 1* **4 RFT:**

- 40 DU / 80 SU
- 30 REVERSE LUNGES
- 20 KB SWING
- 10 PLATE GROUND TO OVERHEAD



## *WOD 2* **12 MIN AMRAP**

- 6 DEADLIFT TO POWERCLEAN
- 9 CAL AIRBIKE
- 15 WALL BALL SHOT



## *WOD 3* **10 MIN TREADMILL INTERVAL**

- 30 SEC RUN
- 30 SEC REST



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8  
TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Landmine Sumo Squat

3 x 10-12  
TEMPO 3010

Ruch zaczynj od zgięcia biodra (hip hinge) Nogi szeroko rozstawione, kolana przez cały ruch rozpychasz do zewnątrz. Schodzisz nisko, napinasz mocno pośladek i wstajesz do góry. Kolano minimalnie może iść do przodu.



## Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.



## Push up

3 x 8-10  
TEMPO 3010

Napnij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.

### SERIA ŁĄCZONA B



## BB Rows

3 x 10-12

Pochył tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięcie mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolana. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatki, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatki. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Łokcie blisko tułowia przez cały ruch.



## Lateral Raise

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie wyrzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar :)



## Seated Hip Abduction

3 x 12-15  
TEMPO 3111

Pochył tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwijasz miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne napięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS

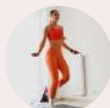


Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 20 MIN EMOM

- 1' 12 BOX JUMPS
- 2' 15 GOBLET SQUAT
- 3' 20 SIT UPS
- 4' MAX TIME SKIPPING
- 5' REST



## WOD 2

### 12 MIN AMRAP

- 4 DEVIL PRESS
- 8 GORILLA ROW
- 12 CAL ROW



## WOD 3

### 4 ROUNDS

- 200 M RUN
- 8 STABILITY BALL CRUNCH



# TYDZIEŃ 7





# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Barbell RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawaniu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.

### SERIA ŁĄCZONA A

Najpierw wykonujesz te dwa ćwiczenia na jedną nogę. Robisz przerwę i potem to samo na drugą nogę.



## Side Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Wyciąg podniesiony na wysokość piszczela. Stoisz bokiem do wyciągu z cofniętymi biodrami na lekko ugiętej nodze. Ruch zaczyna się w momencie, gdy noga odwodząca przechodzi przez kolano nogi podporowej. Z wydechem wykonaj odwiedzenie nogi w kierunku przeciwnym do wyciągu. Lekko po skosie do tyłu.



## Single leg DB hip thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Lat Pull Down

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unosz barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



## Seated Shoulder Press

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczna oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.

### SERIA ŁĄCZONA C



## Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.



## Bench Leg Raises

TEMPO 2010  
3 x 12-15

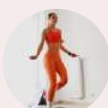
Trzymając się mocno uchwytów z wdechem unosisz biodra wraz z nogami. Z wydechem bardzo powoli je opuszczasz kręgu po kręgu, kontrolując cały czas pracę.



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## *WOD 1* **20 MIN EMOM**

- 1' 15 GOBLET SQUAT
- 2' 12 BURPEES
- 3' 10 HANGING LEG RAISES
- 4' SKIPPING MAX TIME
- 5' REST



## *WOD 2* **10 MIN AMRAP**

- 5 ALT POWER CLEAN
- 10 WALL BALL SHOTS
- 15 DU



## *WOD 3* **10 MIN TREADMILL INTERVAL**

- 30 SEC RUN
- 30 SEC REST



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8

TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12

TEMPO 2010

Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Zejście do doł poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć delikatnie do przodu. Wstawiamy z pośladka, mocno go napinając.



## DB Rdl

3 x 10

TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlami jak najniżej. Hantle suną przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj hantle na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.

### SERIA ŁĄCZONA B



## BB Rows

3 x 10

TEMPO 3010

Pochyl tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolana. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatkę, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatkę. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.



## Push up

3 x 8-10

TEMPO 3010

Napij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.



## Lateral Raise

3 x 10-12

TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar.)

### SERIA ŁĄCZONA C



## Cable Kickback

3 x 12-15

TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Kolano w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkracaj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.



## Seated Hip Abduction

3 x 12-15

TEMPO 3111

Pochyl tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwiasz miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne napięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 3 ROUNDS NOT FOR TIME

- 3 PULL UP
- 16 KB WINDMILL (PO 8 NA STRONE)
- 9 COSSACK SQUAT



## WOD 2

### 3 RFT

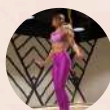
- 21 CAL ROW
- 15 SIT UPS
- 9 DB BOX STEP OVERS



## WOD 3

### FOR TIME

- 500 M RUN
- 20 DU
- 400 M RUN
- 20 DU
- 300 M RUN
- 20 DU
- 200 M RUN
- 20 DU
- 100 M RUN



# *TYDZIEŃ 8*





# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Barbell RDL

3 x 10  
TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie sztangą jak najniżej. Sztanga sunie przez cały ruch po nogach. Przy wstawaniu nakładaj sztangę na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.

### SERIA ŁĄCZONA A

Najpierw wykonujesz te dwa ćwiczenia na jedną nogę. Robisz przerwę i potem to samo na drugą nogę.



## Side Kickback

3 x 12-15  
TEMPO 2010

Wyciąg podniesiony na wysokość piszczela. Stoisz bokiem do wyciągu z cofniętymi biodrami na lekko ugiętej nodze. Ruch zaczyna się w momencie, gdy noga odwodząca przechodzi przez kolano nogi podporowej. Z wydechem wykonaj odwiedzenie nogi w kierunku przeciwnym do wyciągu. Lekko po skosie do tyłu.



## Single leg DB hip thrust

3 x 12-15  
TEMPO 2111

Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Kolano nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA B



## Lat Pull Down

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Tułów lekko odchylamy i napinamy brzuch. Łokcie wrotowane pod drążek. Nie unosz barków w końcówce fazy ekscentrycznej w stronę uszu. Ściągaj drążek do mostka. Cały ruch idzie z pleców.



## Seated Shoulder Press

3 x 10-12  
TEMPO 2010

Łokcie skierowane pod hantlem. Powinny być delikatnie wysunięte przed boczna oś ciała. Nadgarstki prosto ustawione w jednej linii z przedramieniem. Myśl o wyciskaniu hantli "w górę". Klatka lekko wypięta, brzuch napięty. Stopy szeroko wbite w ziemię, dla lepszej stabilności.

### SERIA ŁĄCZONA C



## Hyper Extensions (glutes)

3 x 12-15  
TEMPO 3010

Schodzisz w dół jak przy RDL. Nogi są zgięte w kolanach. Klatka otwarta. Podczas fazy koncentrycznej dociskasz mocno uda do ławki i bez pomocy tułowia, unosisz się do góry, siłą samych pośladków. Jeżeli podczas ćwiczenia czujesz mocno odcinek lędźwiowy, możesz delikatnie zaokrąglić plecy w tym miejscu. Pracuj w pełnym zakresie ruchu.



## Bench Leg Raises

TEMPO 2010  
3 x 12-15

Trzymając się mocno uchwytów z wdechem unosisz biodra wraz z nogami. Z wydechem bardzo powoli je opuszczasz kręg po kręgu, kontrolując cały czas pracę.



# FUNCTIONAL CROSS



Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 21 - 15 - 9 FOR TIME:

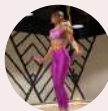
- THRUSTERS
- BOX JUMPS



## WOD 2

### 21 - 15 - 9 FOR TIME

- DB POWER CLEAN
- DU / SU



## WOD 3

### 20 MIN AMRAP

- 400 M ROW
- 10 KB SWINGS
- 10 PUSH PRESS
- 400 M RUN



# Full Body



Przerwy między seriami ok 120 sekund Przerwy między ćwiczeniami w seriach łączonych 40 sekund. Po ukończeniu serii łączonej 120 sekund przerwy.



## Hip Thrust

3 x 10-12, 8-10, 6-8

TEMPO 3011

Wraz ze zmniejszającą się ilością powtórzeń - zwiększasz ciężar. Ciężar ciała na piętach. Kąt prosty między kolanem a stopą. Zagarniasz miednicę pod siebie napinając pośladki i brzuch. Nie kładziesz się na ławce! Wzrok skierowany przed siebie. Dłonie na sztandze szeroko rozmieszczone. Kolana nie schodzą się do środka.

### SERIA ŁĄCZONA A



## Smith Machine Sumo Squat

3 x 10-12

TEMPO 2010

Szeroki rozstaw stóp, delikatnie zrotowane na zewnątrz. Zejście do doł poniżej linii kolan. Kolana mniej więcej nad kostką, ale można je wysunąć delikatnie do przodu. Wstajemy z pośladka, mocno go napinając.



## DB Rdl

3 x 10

TEMPO 3111

Kolano przez cały ruch w linii z kostką. Nie wychodzi do przodu. Zgięcie w kolanie względnie duże. Myślisz o tym, żeby iść biodrami jak najdalej, a nie hantlami jak najniżej. Hantle suną przez cały ruch po nogach. Przy wstawianiu nakładaj hantle na siebie i pchaj biodro do przodu prostując się. Brzuch napięty przez cały ruch.

### SERIA ŁĄCZONA B



## BB Rows

3 x 10

TEMPO 3010

Pochyl tułów utrzymując wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha. Jednocześnie cofnij biodra i ugnij kolana. Stopy na szerokość bioder. Ściągnij łopatkę, następnie przyciągnij sztangę w kierunku bioder, uginając ramiona w stawach łokciowych. Powoli opuść sztangę w dół utrzymując ściągnięte łopatkę. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.



## Push up

3 x 8-10

TEMPO 3010

Napij mięśnie brzucha z pośladkami. Powoli się opuszczaj wysuwając delikatnie klatkę do przodu. Łokcie nie rozchodzą się na boki. Są blisko tułowia. Cały ruch kontrolują ramiona.



## Lateral Raise

3 x 10-12

TEMPO 3010

Brzuch napięty. Stawaj na szerokość bioder. Łokcie wyprostowane (ale bez przeprostu), ramiona skierowane delikatnie do przodu, Łokcie pracują przed linią ciała. Unosisz hantle do wysokości z barkiem, nie wyżej. Nie zarzucaj hantlami, a jeśli będzie to występować - zmniejsz ciężar.)

### SERIA ŁĄCZONA C



## Cable Kickback

3 x 12-15

TEMPO 2010

Noga podporowa lekko ugięta. Kolano w linii z kostką, nie wychodzi do przodu. Kolce biodrowe w jednej linii - nie odkracj biodra. Trzymaj brzuch mocno napięty. Noga, która pracuje, przechodzi przez kolano nogi podporowej.



## Seated Hip Abduction

3 x 12-15

TEMPO 3111

Pochyl tułów, delikatnie otwierając klatkę piersiową i wypinając pośladki (odwijas miednicę w kierunku przodopochylenia), trzymając brzuch aktywny. Maksymalne napięcie w odwiedzeniu. Wyobrażasz sobie, jakbyś przesuwiała coś nogami do boku.



# FUNCTIONAL CROSS

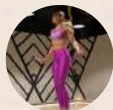


Przerwy między WOD'ami około 4-5 minut.

## WOD 1

### 15 MIN AMRAP:

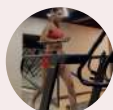
- 20 DB ALT. SNATCH
- 50 DU
- 20 BOX STEP OVER



## WOD 2

### 4 ROUNDS FOR TIME

- 400 M RUN
- 15 GORILLA ROW



## WOD 3

### 3 RNFT / NOT FOR TIME

- 8 KB WINDMILL / NA STRONE
- 8 STABILITY BALL PIKES
- 8 STABILITY BALL CRUNCHES

