

Plan treningowy na 1 rok: 5 dni w tygodniu z możliwością redukcji do 2-3 dni

Cel: Budowa siły, masy mięśniowej, poprawa kondycji oraz dbałość o funkcjonalność ciała poprzez zmiany co 3 miesiące.

Podzielimy plan na **4 etapy** po 3 miesiące każdy. Każdy etap ma na celu rozwój konkretnego aspektu kondycji fizycznej, zmieniając ćwiczenia, intensywność i metody treningowe.

Podział tygodniowy:

1. **Dzień 1:** Góra ciała – Push
2. **Dzień 2:** Nogi i core
3. **Dzień 3:** Góra ciała – Pull
4. **Dzień 4:** Kondycja/metaboliczny
5. **Dzień 5:** Aktywna regeneracja/stretching

Wersja dla 2-3 dni w tygodniu:

Wybieraj **Trening B (nogi i core)** oraz na zmianę **Trening A (push)** lub **Trening C (pull)**. Dodaj **Trening D** (kondycja) lub **Trening E** (regeneracja) w zależności od dostępnego czasu i poziomu energii.

Etap 1: Miesiące 1-3

Cel: Budowanie bazy siłowej i adaptacja organizmu do regularnych treningów. Skupienie na technice, podstawowych ćwiczeniach z umiarkowanymi obciążeniami.

Trening A (Góra ciała – Push)

1. **Wyciskanie sztangi na ławce poziomej** – 4x8-10
 2. **Wyciskanie hantli nad głowę** – 3x10-12
 3. **Pompki diamentowe** – 3x max
 4. **Rozpiętki na ławce poziomej lub skośnej** – 3x12-15
 5. **Plank boczny** – 3x30 sekund
-

Trening B (Nogi i core)

1. **Przysiady ze sztangą** – 4x8-10
2. **Martwy ciąg klasyczny** – 4x8
3. **Wykroki z hantlami** – 3x12 na nogę
4. **Wspięcia na palce (tydki)** – 4x15-20
5. **Unoszenie nóg w zwisie** – 3x12-15

Trening C (Góra ciała – Pull)

1. **Podciąganie nachwytem (lub na maszynie)** – 4x8-12
 2. **Wiosłowanie sztangą** – 4x8-10
 3. **Face Pulls** – 3x12-15
 4. **Uginanie ramion ze sztangą** – 3x10-12
 5. **Superman (unoszenie tułowia i nóg)** – 3x15-20
-

Trening D (Kondycja/metaboliczny)

1. **Burpee** – 5x10 powtórzeń
 2. **Swing z kettlebellem** – 4x20 powtórzeń
 3. **Mountain Climbers** – 4x30 sekund
 4. **Thrusters z hantlami (przysiad + wyciskanie)** – 4x12 powtórzeń
 5. **Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan** – 4x40 sekund
-

Trening E (Aktywna regeneracja/stretching)

- Joga lub pilates (30-45 minut)
 - Rolowanie mięśni piankowym wałkiem
 - Rozciąganie dynamiczne i statyczne
-

Etap 2: Miesiące 4-6

Cel: Rozbudowa masy mięśniowej i siły, zwiększenie intensywności treningów. Większe obciążenia i bardziej złożone ćwiczenia.

Trening A (Góra ciała – Push)

1. **Wyciskanie sztangi na ławce skośnej** – 4x6-8
 2. **Push press (wyciskanie sztangi nad głowę z dynamiką)** – 4x8-10
 3. **Pompki na poręczach z obciążeniem** – 3x8-10
 4. **Rozpiętki z linkami wyciągu** – 3x10-12
 5. **Plank z unoszeniem nóg** – 3x30 sekund
-

Trening B (Nogi i core)

1. **Przysiady ze sztangą z pauzą na dole** – 4x6-8
 2. **Martwy ciąg rumuński** – 4x8-10
 3. **Front squat (przysiady przednie)** – 3x8-10
 4. **Step-up z hantlami na ławkę** – 3x12 na nogę
 5. **Rollout na kole do brzucha** – 3x12-15
-

Trening C (Góra ciała – Pull)

1. **Podciąganie z obciążeniem** – 4x6-8
 2. **Wiosłowanie hantlą w podporze** – 4x8-10 na stronę
 3. **Shrugs (unoszenie barków z hantlami)** – 4x15-20
 4. **Uginanie młotkowe hantli** – 3x10-12
 5. **Plank z przeciąganiem hantla** – 3x10 na stronę
-

Trening D (Kondycja/metaboliczny)

1. **Sprinty 20-30 m** – 6 serii (maks. intensywność)
 2. **Rwanie kettlebella jednorącz** – 3x12 na stronę
 3. **Skakanka (Double unders)** – 3x1 minuta
 4. **Bear crawl (chodzenie w podporze przodem)** – 4x20 metrów
 5. **Russian twists z obciążeniem** – 4x20
-

Trening E (Aktywna regeneracja/stretching)

Jak w Etapie 1, z naciskiem na mobilność bioder, klatki piersiowej i barków.

Etap 3: Miesiące 7-9

Cel: Zwiększenie dynamiki i funkcjonalności ciała. Treningi są bardziej złożone, dodawane ćwiczenia z większą ilością ruchów wielostawowych i dynamicznych.

Trening A (Góra ciała – Push)

1. **Wyciskanie sztangi na ławce poziomej z łańcuchami** – 4x6-8
2. **Incline dumbbell press** – 4x8-10
3. **Pompki plyometryczne** – 3x10-12
4. **Arnold Press** – 3x10-12

5. **Plank z dotykiem ramion** – 3x30 sekund
-

Trening B (Nogi i core)

1. **Przysiady ze sztangą w stylu low-bar** – 4x6-8
 2. **Martwy ciąg sumo** – 4x6-8
 3. **Przysiady bułgarskie z hantlami** – 3x10-12 na nogę
 4. **Chodzenie z obciążeniem (Farmer's Walk)** – 3x30 metrów
 5. **Dragon Flag** – 3x8-10
-

Trening C (Góra ciała – Pull)

1. **Podciąganie z ekscentrycznym opuszczaniem** – 4x6-8
 2. **Wiosłowanie Pendlay'a** – 4x6-8
 3. **Face Pulls z rotacją zewnętrzną** – 3x12-15
 4. **Uginanie jednorącz na modlitewniku** – 3x10-12
 5. **Plank boczny z obciążeniem** – 3x20 sekund
-

Trening D (Kondycja/metaboliczny)

1. **Box Jumps** – 4x10 powtórzeń
 2. **Power Clean** – 4x8-10
 3. **Burpee over bar (przeskok nad przeszkodą)** – 4x10 powtórzeń
 4. **Bieg w miejscu z wyskokiem** – 4x40 sekund
 5. **Woodchopper na linkach wyciągu** – 4x12-15
-

Trening E (Aktywna regeneracja/stretching)

Jak w poprzednich etapach, z naciskiem na relaksację i regenerację układu nerwowego.

Etap 4: Miesiące 10-12

Cel: Optymalizacja wyników oraz zaawansowana dynamika, intensywność. Zwiększenie wydolności i siły. Treningi są bardziej kompleksowe, z większym naciskiem na rozwój mięśni głębokich i funkcjonalnych.

Trening A (Góra ciała – Push)

1. **Wyciskanie sztangi na ławce poziomej z dużym obciążeniem** – 4x5

2. **Wyciskanie hantli na ławce skośnej z obciążeniem** – 4x6-8
 3. **Pompki z clapping (klaskane)** – 3x12-15
 4. **Press militarne ze sztangą** – 3x5-6
 5. **Plank z uniesieniem nóg i rąk** – 3x30 sekund
-

Trening B (Nogi i core)

1. **Przysiady ze sztangą (duża intensywność)** – 4x5
 2. **Martwy ciąg klasyczny z dużym obciążeniem** – 4x5
 3. **Przysiady bułgarskie z kettlebell** – 3x10 na nogę
 4. **Skoki na skrzynię** – 3x10
 5. **Dragon Flags (wzmacnianie core)** – 3x8-10
-

Trening C (Góra ciała – Pull)

1. **Podciąganie z dodatkowymi obciążeniami** – 4x5-8
 2. **Wiosłowanie sztangą w martwym ciągu** – 4x5-6
 3. **Podciąganie na drążku z rotacją** – 3x6-8
 4. **Rozpiętki na wyciągu** – 3x10
 5. **Plank z przesuwaniem hantla** – 3x20 na stronę
-

Trening D (Kondycja/metaboliczny)

1. **Sprinty 30 m z przerwami** – 6-8 serii
 2. **Rwanie kettlebella** – 3x12-15
 3. **Burpee na czas** – 4x30 sekund
 4. **Bieg w interwałach** – 4x30 sekund sprintów
 5. **Skoki na skakance z podwójnymi obrotami** – 3x1 minuta
-

Trening E (Aktywna regeneracja/stretching)

Jak w poprzednich etapach, z naciskiem na rozciąganie powięzi oraz mobilność stawów.

Uwagi:

- Zwiększaj obciążenia co 2-3 tygodnie o 5-10% w ćwiczeniach siłowych.

- Odpowiednia dieta, sen i regeneracja są kluczowe.
- Monitoruj postępy i dostosuj plan do własnych potrzeb.

Powodzenia na drodze do pełnej formy! 💪