

Plan treningowy na 6 miesięcy: 5 dni w tygodniu z możliwością redukcji do 2-3 dni

Cel: Budowa siły, poprawa kondycji oraz rozwój całego ciała.

Plan podzielony jest na dwa etapy (pierwsze 3 miesiące oraz kolejne 3 miesiące) z różnymi ćwiczeniami dla zwiększenia różnorodności i adaptacji mięśni.

Etap 1: Miesiące 1-3

Podział tygodniowy:

- **Dzień 1:** Trening siłowy – Góra ciała (push)
- **Dzień 2:** Trening siłowy – Nogi i core
- **Dzień 3:** Trening siłowy – Góra ciała (pull)
- **Dzień 4:** Kondycja/metaboliczny trening całego ciała
- **Dzień 5:** Aktywna regeneracja/stretching

Trening A (Góra ciała – Push)

1. **Wyciskanie sztangi na ławce poziomej** – 4x8-10
 2. **Wyciskanie hantli nad głowę** – 3x10-12
 3. **Pompki diamentowe** (lub na poręczach) – 3x max
 4. **Rozpiętki na ławce skośnej** – 3x12-15
 5. **Plank boczny (na stronę)** – 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 (tyłki)** – 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 (na linkach)** – 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 (lub do 40 sekund pracy)
 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

Po 3 miesiącach ćwiczenia są modyfikowane w celu zwiększenia intensywności i wprowadzenia różnorodności.

Podział tygodniowy: Taki sam jak w pierwszym etapie.

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 kettlebells 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)

- Medytacja ruchowa, sesje oddechowe
 - Rozciąganie z większym naciskiem na mobilność bioder, barków i pleców
-

Plan na 2-3 dni w tygodniu

Wybierz **Trening B** (nogi i core) i na zmianę **Trening A** lub **Trening C** co tydzień. **Trening D** (metaboliczny) można dodać w zależności od poziomu kondycji.

Przykład:

- Tydzień 1: A, B, D
- Tydzień 2: C, B, D

Uwagi:

- W miarę postępów zwiększaj obciążenia w ćwiczeniach siłowych o 5-10% co 2-3 tygodnie.
- Zadbaj o regenerację – sen, dieta, i ewentualne masaże.
- Można dopasować liczbę serii/powtórzeń do własnych możliwości.

Powodzenia! 😊