

## **Założenia:**

- **Cel:** Poprawa siły, wytrzymałości i ogólnej kondycji.
- **Czas trwania:** 3 miesiące.
- **Częstotliwość:** 4 dni treningowe w tygodniu, z dwoma dniami odpoczynku.
- **Typ treningu:** Trening siłowy, cardio i mobilność.
- **Poziom zaawansowania:** Średniozaawansowany.

## **Miesiąc 1: Budowanie podstawowej siły i kondycji**

**Cel:** Przygotowanie ciała do intensywniejszych treningów, poprawa ogólnej sprawności i wprowadzenie do ćwiczeń siłowych.

### **Tydzień 1-4:**

- **Dni treningowe:** Poniedziałek, Środa, Piątek, Sobota
- **Plan:**
  - **Poniedziałek (Trening siłowy – całe ciało):**
    1. **Przysiady (Squats)** – 3x12
    2. **Wyciskanie sztangi na ławce (Bench Press)** – 3x10
    3. **Martwy ciąg (Deadlift)** – 3x10
    4. **Pompki (Push-ups)** – 3x max
    5. **Plank (deska)** – 3x 30 sek
    6. **Stretching – 10 minut**
  - **Środa (Kondycja + Mobilność):**
    1. **Bieganie (interwały)** – 20 minut (1 minuta sprintu, 1 minuta marszu)
    2. **Skakanka** – 5 minut
    3. **Stretching dynamiczny + mobilność stawów** – 15 minut
  - **Piątek (Trening siłowy – nogi i plecy):**
    1. **Przysiady (Squats)** – 4x8
    2. **Martwy ciąg (Deadlift)** – 4x8
    3. **Wiosłowanie sztangą (Barbell Rows)** – 3x10
    4. **Wykroki (Lunges)** – 3x12 na nogę
    5. **Stretching – 10 minut**
  - **Sobota (Trening pełno ciała + cardio):**
    1. **Kettlebell swings** – 3x15

2. **Burpees** – 3x12
3. **Mountain Climbers** – 3x15
4. **Bieganie w strefie tlenowej (low intensity)** – 20 minut
5. **Stretching** – 10 minut

## **Miesiąc 2: Zwiększenie intensywności**

**Cel:** Zwiększenie intensywności treningów siłowych oraz wprowadzenie ćwiczeń o wyższej intensywności w cardio.

### **Tydzień 5-8:**

- **Dni treningowe:** Poniedziałek, Wtorek, Czwartek, Piątek
- **Plan:**
  - **Poniedziałek (Trening siłowy – górna część ciała):**
    1. **Wyciskanie sztangi na ławce (Bench Press)** – 4x8
    2. **Pompki z obciążeniem (Weighted Push-ups)** – 3x10
    3. **Podciąganie na drążku (Pull-ups)** – 3x max
    4. **Wyciskanie hantli nad głową (Dumbbell Shoulder Press)** – 3x10
    5. **Biceps curls** – 3x12
    6. **Triceps dips** – 3x12
    7. **Stretching** – 10 minut
  - **Wtorek (Trening siłowy – nogi i plecy):**
    1. **Przysiady ze sztangą (Squats)** – 4x8
    2. **Martwy ciąg (Deadlift)** – 4x8
    3. **Wiosłowanie sztangą (Barbell Rows)** – 4x8
    4. **Wykroki (Lunges)** – 3x12 na nogę
    5. **Plank** – 3x 1 minuta
    6. **Stretching** – 10 minut
  - **Czwartek (Kardio + mobilność):**
    1. **Bieganie (interwały)** – 25 minut (1 minuta sprintu, 1 minuta marszu)
    2. **Skakanka** – 5 minut
    3. **Stretching i mobilność** – 15 minut
  - **Piątek (Full body – interwały):**
    1. **Kettlebell Swings** – 3x20

2. **Burpees** – 4x12
3. **Mountain Climbers** – 3x20
4. **Trening obwodowy** (przerwa między ćwiczeniami: 30 sek):
  - Przysiady
  - Pompki
  - Wiosłowanie
  - Skakanka
  - Plank

### **Miesiąc 3: Intensywność i różnorodność**

**Cel:** Zwiększenie objętości i intensywności treningów siłowych oraz wprowadzenie nowych ćwiczeń.

#### **Tydzień 9-12:**

- **Dni treningowe:** Poniedziałek, Wtorek, Czwartek, Piątek
- **Plan:**
  - **Poniedziałek (Trening siłowy – górna część ciała):**
    1. **Wyciskanie sztangi na ławce** – 4x6
    2. **Podciąganie na drążku** – 4x max
    3. **Wyciskanie hantli nad głową** – 4x8
    4. **Triceps dips** – 4x12
    5. **Biceps curls** – 4x10
    6. **Stretching** – 10 minut
  - **Wtorek (Trening siłowy – nogi i plecy):**
    1. **Przysiady (Squats)** – 4x6
    2. **Martwy ciąg (Deadlift)** – 4x6
    3. **Wiosłowanie sztangą** – 4x6
    4. **Wykroki** – 3x10 na nogę
    5. **Plank** – 3x1 minuta
    6. **Stretching** – 10 minut
  - **Czwartek (Kondycja + mobilność):**
    1. **Bieganie (interwały)** – 30 minut (1 minuta sprintu, 1 minuta marszu)
    2. **Skakanka** – 6 minut

3. **Stretching dynamiczny + mobilność stawów** – 15 minut

○ **Piątek (Trening pełno ciała + interwały):**

1. **Kettlebell Swings** – 4x20
2. **Burpees** – 4x15
3. **Mountain Climbers** – 4x20
4. **Trening obwodowy** – 30 minut (obwody z ćwiczeniami pełnego ciała)

---

**Uwagi dodatkowe:**

1. **Progresja:** Zwiększaj stopniowo obciążenia w treningach siłowych o 2.5-5 kg co 1-2 tygodnie, gdy będziesz w stanie wykonać pełną serię w odpowiednim zakresie powtórzeń.
2. **Odpoczynek:** Stosuj 1-2 dni odpoczynku pomiędzy treningami siłowymi. W razie potrzeby możesz dodać dodatkowy dzień odpoczynku lub wprowadzić lekkie cardio (np. spacer).
3. **Dieta:** Aby wspierać wyniki, zapewnij odpowiednią ilość białka w diecie (1.5-2g na kg masy ciała) oraz dostosuj kaloryczność do celów (utrata wagi, budowanie masy mięśniowej).

---

Ten plan jest ogólny, ale elastyczny. Możesz dostosować go do swoich potrzeb w zależności od celów, poziomu zaawansowania i dostępnych zasobów.