

**Plan treningowy na 9 miesięcy: 5 dni w tygodniu z możliwością redukcji do 2-3 dni**

**Cel: Rozwój siły, masy mięśniowej, kondycji oraz zapobieganie monotonii poprzez zmiany co 3 miesiące.**

**Plan podzielony na 3 etapy: każdy etap trwa 3 miesiące.**

- **Etap 1: Budowa fundamentów siłowych i podstawowa adaptacja.**
  - **Etap 2: Rozbudowa masy mięśniowej i zwiększenie intensywności.**
  - **Etap 3: Zwiększenie dynamiki, intensywności oraz poprawa kondycji funkcjonalnej.**
- 

**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 priorytetowo Trening B (nogi i core), a na zmianę Trening A (push) lub Trening C (pull). Dodaj trening kondycyjny, jeśli czas i siły pozwalają.**

---

**Etap 1: Miesiące 1-3**

**Skupienie na technice, adaptacji układu nerwowego i ogólnej bazie siłowej.**

**Trening A (Góra ciała – Push)**

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

**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**

Wprowadzenie większego obciążenia oraz nowych ćwiczeń dla urozmaicenia. Liczba powtórzeń w ćwiczeniach siłowych zmniejszona, by zwiększyć intensywność.

**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, ale z większym naciskiem na mobilność bioder, klatki piersiowej i barków.

---

### **Etap 3: Miesiące 7-9**

Wprowadzenie ćwiczeń dynamicznych i kompleksowych, które poprawią siłę funkcjonalną i kondycję.

### **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.**

---

#### **Uwagi:**

- **Obciążenia w siłowych ćwiczeniach stopniowo zwiększaj o 5-10% co 2-3 tygodnie.**
- **Priorytetem jest technika.**
- **Dopasuj liczbę powtórzeń i intensywność do poziomu zaawansowania.**