

TRENING GŁÓWNY:

ASPEKTY TECHNICZNE O KTÓRYCH MUSISZ WIEDZIEĆ W TRENINGU:

- ODDECH - [ZOBACZ FILMIK](#)
- PRACA ŁOPATKI - [ZOBACZ FILMIK](#)
- PRACA BIODRA "HIP HINGE" - [ZOBACZ FILMIK](#)

PROGRESJA:

Zwiększasz co *tydzień/trening* **ciężar** lub/i **powtórzenia** z zachowaniem powtórzeń w zapasie (**RIR**) - opis poniżej. Ciężar dobierasz do swoich możliwości, aby podczas wykonywania ćwiczenia zachowywać dobrą technikę. Starasz się co *tydzień/trening* dołożyć ciężar, ale **sugerujesz się skalą RIR**. Jeśli dojdiesz do *tygodnia/treningu* gdzie nie będziesz w stanie dołożyć ciężaru w danym ćwiczeniu - Spróbuj dodać powtórzenia lub powtórzyć pracę wykonaną z zeszłego tygodnia.

PROGRESJA CIĘŻAREM (ćwiczenia złożone)	Dokładasz na większe partie mięśniowe +(2,5kg/5kg) na kolejnym treningu w danym ćwiczeniu
PROGRESJA CIĘŻAREM (ćwiczenia izolowane)	Dokładasz na mniejsze partie mięśniowe +(0,5kg/1kg/1,25kg/2kg) na kolejnym treningu w danym ćwiczeniu
PROGRESJA POWTÓRZENIAMI	Dokładasz "1-2" powtórzeń w serii
PROGRESJA STAŁA	Utrzymujesz pracę na stałym poziomie, nie zmieniasz nic
PROGRESJA CZASEM	Wydłużasz czas pracy w ćwiczeniu, z zachowaniem zasady RIR

RIR:

To liczba powtórzeń, które mają Ci zostać w zapasie w serii.

Przykładowo - Jeżeli masz do wykonania w danym ćwiczeniu 6 powtórzeń na RIR 2 - To wykonujesz takim ciężarem, żeby zrobić 6 powtórzeń i mieć siłę na 7 i 8 powtórzenie ale ich nie wykonujesz, zostawiasz w zapasie. Jeśli zrobiłbyś 6 powtórzeń i potem jeszcze 7 i 8 powtórzenie i nie miał/a siły na więcej, to byłoby to RIR 0.

RIR 0	0 powtórzeń w zapasie w serii	upadek mięśniowy
RIR 1	1 powtórzenie w zapasie w serii	bardzo duży wysiłek
RIR 2	2 powtórzenia w zapasie w serii	duży wysiłek
RIR 3	3 powtórzenia w zapasie w serii	umiarkowany wysiłek
RIR 4	4 powtórzenia w zapasie w serii	lekki wysiłek
W przypadku nierozpisanego RIR - Rekomendowana skala ciężkości ćwiczenia (7/10)		

TEMPO:

To czas wykonywania powtórzeń w ćwiczeniu. Tempo w systemie cyfrowym zawsze zaczyna się od fazy rozciągającej mięsień.
(X - szybki/dynamiczny ruch)

PRZYKŁAD TEMPA - PRZYSIAD (TEMPO - 40X1)

4 sekundy	Faza rozciągająca mięsień (RUCH W DÓŁ)
0 sekund	Faza trzymająca mięsień w rozciągnięciu (CZAS PAUZY NA DOLE)
X sekund	Faza skracająca mięsień (RUCH W GÓRĘ)
1 sekunda	Faza trzymająca mięsień w skróceniu (CZAS PAUZY NA GÓRZE)

ODPOCZYNEK MIĘDZY SERIAMI:

2-5min, im cięższa seria tym zalecany jest dłuższy odpoczynek.

SERIE ROZGRZEWKOWE:

Przy większych obciążeniach przed każdym ćwiczeniem wielostawowym muszą zostać wykonane 1-5 serii rozgrzewkowych przed seriami głównymi na 1-5 powtórzeń na o połowę mniejszym obciążeniu i co serię zwiększać ciężar, aż do serii głównej.

Ćwiczenia wielostawowe gdzie robimy serie rozgrzewkowe przed seriami głównymi: Wszystkie rodzaje wyciskania, wiosłowania sztangi / hantli, przysiady, martwe ciągi.

SKRÓTY, KTÓRE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ W PLANIE TRENINGOWYM:

xRM - Repetition Maximum - "X" maksymalnych powtórzeń na danym ciężarze w serii. Przykład: 5RM - wykonujesz serię na takim ciężarze, aby wykonać 5 powtórzeń i ani jednego powtórzenia więcej. Jest to wysiłek maksymalny. W miejsce pytajnika wpisujesz ciężar. Przy wykonywaniu takiej serii zaleca się zapewnić sobie osobę asekurującą lub zabezpieczyć się pinami na racki w celu bezpieczeństwa.

AMRAP - "as many reps as possible" - Wykonujesz maksymalną ilość powtórzeń jaką jesteś w stanie wykonać na danym ciężarze w danej serii. W miejsce pytajnika wpisujesz wykonaną ilość. Przy wykonywaniu takiej serii zaleca się zapewnić sobie osobę asekurującą lub zabezpieczyć się pinami na racki w celu bezpieczeństwa.

SUPERSERIE / SERIE ŁĄCZONE (1a,1b,1c) - Wykonanie serii ćwiczenia, a następnie przejście od razu do wykonania serii kolejnego ćwiczenia. W takich seriach ćwiczenia oznaczone są literką (przykład: 1a,1b,1c) - Po takiej serii następuje odpoczynek 1-3minut.

RAMPA - Wykonujesz zadaną ilość powtórzeń, zwiększając co serię obciążenie. Rampę kończysz, wtedy kiedy dojdiesz do serii gdzie, nie jesteś w stanie już wykonać zadanej ilości technicznych powtórzeń.

Przykład: 1x5 20kg, 1x5 25kg, 1x5 30kg, 1x5 32,5kg, **1x3 35kg** (upadek techniczny - kończysz rampę)

MYO REPS - Wykonujesz pierwszą serię główną danego ćwiczenia na takim ciężarze aby zrobić 12-16 powtórzeń z zapasem na 2 powtórzenia (RIR 2) Po takiej serii odpoczywasz 15-20sekund, a następnie wykonujesz kolejne serie na takim samym ciężarze w takiej ilości powtórzeń aby zachować 1 powtórzenie w zapasie (RIR 1). Wykonujesz takich serii tyle, aż nie będziesz mógł wykonać 5 powtórzeń.

CLUSTER SETS - 1 seria główna składa się z mini-serii, czyli wykonujesz 1 mini-serię, odpoczywasz 10-20sek i robisz kolejną mini-serię zgodnie z rozpiską w planie. Po takiej serii głównej odpoczywasz 3-5 minut.

DROP SETS - Wykonujesz zadaną ilość serii po "AMRAP" powtórzeń i co serię zmniejszasz ciężar o około 10-20% / 2-5kg.

Przykład: 3 serie "drop sets" -> 1x16 8kg, 1x12 6kg, 1x7 4kg

GTG - Wykonujesz 1-2 powtórzenia co 10-15min podczas trwania całego treningu.

HIIT - Trening interwałowy o wysokiej intensywności. Pierwsza liczba czasu dotyczy jak najszybszego tempa, natomiast druga liczba czasu dotyczy średniego (wypoczynkowego) tempa.

UWAGA !!! - Przy wykonywaniu ciężkich serii na dużych ciężarach zaleca się zapewnić sobie osobę asekurującą lub zabezpieczyć się pinami na racki w celu bezpieczeństwa.

REGENERACJA MIĘDZY TRENINGAMI (A/B/C/D/E-trening, W-wolne):

- Regeneracja w planie 2-dniowym:

A / W / W / B / W / W / W

- Regeneracja w planie 3-dniowym (wersja 1):

A / W / B / W / C / W / W

- Regeneracja w planie 3-dniowym (wersja 2):

1 tydzień: A / W / B / W / A / W / W

2 tydzień: B / W / A / W / B / W / W

- Regeneracja w planie 4-dniowym:

A / B / W / C / D / W / W

- Regeneracja w planie 5-dniowym:

A / B / C / W / D / E / W