



Plan treningowy

FBW A



LP.	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Serie	Tempo	RIR	Przerwa
1.	groiner with rotation (a)	10p (na stronę)	1	-	-	-
2.	cat cow (a)	12p	1	-	-	-
3.	couch stretch (a)	60s (jedna strona)	1	-	-	-
4.	One leg glute bridge (a)	12p (na stronę)	1	-	-	-
1.	Split squat	7-10p	3	3011	2	150s
2.	Australijskie podciąganie	7-10p	3	2111	2	150s
3.	hip thrust	10p	3	3011	2	150s
4.	wyciskanie hantli leżąc na ławce poziomej	10p	3	3011	2	150s
5.	uginanie podudzi siedząc	10p	3	3011	2	150s
6.	ściągnięcie drążka wyciągu górnego	10p	3	3011	2	150s
7.	wyprost biodra z linką wyciągu dolnego	10p	3	3011	2	150s
8.	hollow body	10p	3	3011	2	150s

- hip thrust - <https://www.youtube.com/watch?v=zj6lrDvL9Ps&t=208s>
- wyciskanie hantli leżąc na ławce poziomej - <https://www.youtube.com/watch?v=Pqde13uj33E>
- uginanie podudzi siedząc - <https://www.youtube.com/watch?v=Orxowest56U>
- ściągnięcie drążka wyciągu górnego - <https://www.youtube.com/watch?v=QoCMWLeA0g4>
- wyprost biodra z linką wyciągu dolnego - <https://www.youtube.com/watch?v=YIYHCuAgI10>
- hollow body - <https://www.youtube.com/watch?v=USo9EvwL30Y>





Plan treningowy

FBW B



LP.	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Serie	Tempo	RIR	Przerwa
1.	Rumuński martwy ciąg	7-10p	3	3011	2	150s
2.	Landmine press	7-10p	3	2111	2	150s
3.	Wyciskanie na suwnicy	9-12p	3	3011	2/2/1	150s
4.	Pullover - narciarz	9-12p	3	3111	2/2/1	140s
5.	Odwodzenie nogi z linką wyciągu	9-12p	2	2011	1	140s
6.						
7.						
8.						

- odwodzenie nogi z linką wyciągu - <https://www.youtube.com/watch?v=EHq78mQYLbl>
- gorilla row - <https://www.youtube.com/watch?v=UsxcaALqr2c>
- wznosy do boku - https://www.youtube.com/watch?v=8-4N-6_EH2o&t=211s (3:30)
- plank „deska”





UWAGI:

Rozgrzewka to ćwiczenia – (a) + przed tym podwyższenie temperatury ciała 5-7 minut na jakimś urządzeniu.



Ilość powtórzeń - dotyczy ilości powtórzeń w konkretnej serii np. Split squat 7-10p oznacza w jakim zakresie powtórzeń należy wykonać ćwiczenie trzymając się określonego RIR (reps in reserve).

Bardziej złożone ćwiczenie, gdzie udział w ruchu bierze duża ilość stawów = **mniejsza ilość powtórzeń.**

Izolowane ćwiczenia = **wyższy zakres powtórzeń.**

Serie - liczba serii oznacza ile razy powtórzymy dane ćwiczenie w podanym wcześniej zakresie powtórzeń. Dobierana jest w zależności od priorytetów danej osoby.

Tempo - na przykładzie „split squat”:

3 - oznacza fazę ekscentryczną czyli moment, w którym oddalasz od siebie przyczepy (w tym wypadku jak schodzisz w dół)

0 - bez pauzy na dole

1 - faza koncentryczna, moment gdzie przyczepy się skracają (w przypadku zakroków jest to po prostu “strzał” w górę)

1 - pauza w rozciągnięciu czyli pozycja wyjściowa

<https://scec.pl/czym-jest-tempo-i-dlaczego-warto-je-liczyc/>

Rir - oznacza ilość ruchów w zapasie (technicznie dobrze wykonanych) Im bardziej złożone ćwiczenia tym większy zapas ze względu na to, że są trudniejsze i łatwiej sobie zrobić “krzywdę” oraz kumulują większe zmęczenie, które powinna „rozproszyć” przerwa pomiędzy danymi seriami.

Przerwa - oznacza czas, który powinniśmy poświęcić na „rozproszenie” zmęczenia pomiędzy seriami. Im bardziej złożone ćwiczenie (cięższe technicznie) tym dłuższa przerwa ze względu na większe zmęczenie, które może spowodować pogorszenie techniki wykonania danego ćwiczenia.

Progresja - początkowo będzie wyglądała w ten sposób, że wybierasz sobie ciężar tak, żeby zmieścić się w widełkach. Na przykładzie „splitów”, gdzie masz 7-10p. Wybierasz ciężar, którym zrobisz 8 powtórzeń z RIR 2 i robisz każdą serię tym ciężarem i z taką ilością powtórzeń. Na kolejnym treningu starasz się w każdej serii dodać jedno powtórzenie i jak dojdiesz w jakimś tygodniu do 3x10p zachowując RIR 2 danym ciężarem to w następnym tygodniu dodajesz ciężaru i lecisz od dolnych w widełek.

