



PIERWSZY RAZ NA SIŁOWNI

Plan Treningowy dla Pań



"Pierwszy raz na siłowni"

Plan treningowy dla Pań

Cześć! Dzięki, że pobrałaś plan treningowy dla początkujących. Oznacza to dla mnie, że jesteś gotowa do rozpoczęcia swojej przygody z treningiem i regularnymi wizytami na siłowni. Jest to ogólnorozwojowy plan treningowy, żeby łatwiej się było wdrożyć w pracę nad własnym ciałem. Niestety nie jest on idealny, bo nie jest idealnie dopasowany do Ciebie. Wymagałoby, to szerszej konsultacji, żeby sprawdzić Twoje słabe i mocne strony. Niemniej jednak - myślę, że na start będzie wystarczający :) Jak coś będzie niejasne, to śmiało skontaktuj się ze mną, a postaram się rozjaśnić wszelkie wątpliwości. Poniżej krótka instrukcja.



Plan jest dosyć lekki - w końcu dla początkujących. Jego **idea są zróżnicowane ćwiczenia oraz większa ilość powtórzeń**. Ma to na celu odpowiednie przepracowanie ćwiczenia (nauka danego ruchu) oraz poprawieniu kondycji.



Trwa on 4 tygodnie. Staraj się **zwiększać obciążenie co 1/2 tygodnie** w danym ćwiczeniu, żeby dawać nowe bodźce do wzrostu mięśnia.



Obciążenie dobieraj tak, żeby mieć na koniec serii 1-2 powtórzenia w zapasie. Nie spowoduje to zajechnia organizmu, ale za to da przyjemne rezultaty. Ćwiczenia są tak dobrane, że raczej każda siłownia będzie posiadać odpowiedni sprzęt. Korzystaj z hantli, kettli, sztangi, gum oporowych - co masz dostępne.



Plan jest rozpisany na 2 dni, ale jeśli masz ambicje (do czego bardzo zachęcam) do chodzenia 3-4 razy w tygodniu, to **robisz te dni naprzemiennie**.



Zestaw zawiera litery, które łączą w sobie ćwiczenia. Na obecnym etapie jedna litera odpowiada jednemu ćwiczeniu, więc robisz 3 serie danego ćwiczenia i dopiero po tym przechodzisz do kolejnego.



Liczba serii, powtórzeń i długość przerwy (podana w sekundach) jest raczej jasna, więc nie ma co tłumaczyć :)

Tempo, to jedyna skomplikowana zmienna w tej rozpisce

Przykład 3010 oznacza **czas (sekundy) w konkretnej fazie ruchu**.



Powiedzmy, że weźmiemy sobie goblet squat, który ma właśnie tempo 3010. Czyli schodzimy sobie **w dół przez 3 sekundy**, następnie w dolnej fazie czekamy 0 sekund (czyli nie czekamy), następnie przez 1 sekundę wychodzimy do góry i na końcu znowu na górze czekamy 0 sekund (czyli nie czekamy) i to jest **jedno powtórzenie**. Na początek może lekko skomplikowane, ale szybko wchodzi w nawyk.



Drugi przykład - seated cable row 2011. Powtórzenie wygląda tak, że wyciąg nam wyciąga ręce **przez 2 sekundy**, następnie 0 sekund czekamy z wyprostowanymi rękoma, potem przyciągamy go do brzucha przez 1 sekundę i na końcu **przytrzymujemy przy brzuchu przez 1 sekundę**. Mam nadzieję, że jest to w miarę proste :)



Ostatnia, najważniejsza kwestia, to technika ćwiczenia. Niestety nie jestem w stanie pokazać Ci jej osobiście, ale nagrałem **krótkie filmiki instruktażowe, które uruchamiają się po kliknięciu w nazwę ćwiczenia**.



Myślę, że już sobie poradzisz, ale jeśli będziesz miała pytania, to śmiało pisz do mnie, a na pewno Ci to wytłumaczę najlepiej jak będę umiał :)
Działaj!



Zachęcam do wysyłania mi **filmików ze swoją techniką lub wrzucenia na instagram** i oznaczenia mnie w relacji. Postaram się szybko odpowiedzieć, żebyś mogła wdrożyć odpowiednie poprawki!

Rozgrzewka



 [Kliknij w ćwiczenie, żeby zobaczyć video](#)

Dzień	Zestaw	Ćwiczenie	Liczba Serii	Liczba Powtorzeń
D1 D2	A	Cardio (bieżnia, ergowiosło,...)	3 - 5 minut	
	B	Zakroki z otwieraniem okna	1	10/10
	C	Goodmorning	1	10
	D	Wymachy w WGS	1	10/10
	E	Skorpion	1	10/10
	F	Glute bridge	1	20
	G	DB cuban press	1	15
	H	Squat jumps	1	5

Adaptacja - Faza 1 Kobiety

Okres: 4 tygodnie

 [Kliknij w ćwiczenie, żeby zobaczyć video](#)

Dzień	Zestaw	Ćwiczenie	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Tempo	Przerwa	Technika Specjalna
D1	A	Goblet squat	3	12	3010	60	
	B	Cable pulldown	3	12	3010	60	Chwyt wąski neutralny
	C	Hip thrust + mini band	3	20	2011	60	
	D	DB flies	3	15	3010	45	
	E	TRX row	3	12	2010	60	Chwyt neutralny
	F	Seated leg abduction	3	20	2011	45	
	G	Trap 3 raise	3	15	2010	45	
	H	Plank	3	MAX		45	

 [Kliknij w ćwiczenie, żeby zobaczyć video](#)

Dzień	Zestaw	Ćwiczenie	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Tempo	Przerwa	Technika Specjalna
D2	A	KB deadlift	3	10	3010	60	Z podwyższenia 15cm
	B	Seated DB shoulder press	3	10	3010	60	
	C	Reverse lunges	3	10 na nogę	3010	60	
	D	Seated cable row	3	15	2011	45	Chwyt wąski
	E	Single leg glute bridge	3	15/15	2011	45	
	F	DB external rotation	3	15	3010	45	
	G	Clam shell	3	20/20	2011	45	
	H	Side plank	3	20s/20s		45	