

PLAN TRENINGOWY DLA ARKADIUSZA BELSKIEGO - FAZA 2 (TYGODNIE 4-6)

July

17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ GŁÓWNA	CZAS	KIEDY	MONITORING
PONIEDZIAŁEK	Pływanie + Rozciąganie	50 min	Po południu	Tętno <115
WTOREK	Trening siłowy A (góra)	40 min	2h po śniadaniu	Ciśnienie przed/po
ŚRODA	Rower stacjonarny	40 min	Rano	RPE 5-6/10
CZWARTEK	Spacer interwałowy	40 min	Po obiedzie	Glukoza przed/po
PIĄTEK	Trening siłowy B (dół)	40 min	Po południu	Stabilność kolana
SOBOTA	Orbitrek/Rower	40 min	Rano	Tętno 105-115
NIEDZIELA	Aqua aerobik + Mobilność	45 min	Dowolnie	RPE max 6/10

PONIEDZIAŁEK - PŁYWANIE + ROZCIĄGANIE

 PROTOKÓŁ PŁYWANIA (40 minut)

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	STRUKTURA
Rozgrzewka	5 min	RPE 3-4/10	Chodzenie w wodzie + luźne pływanie
Część główna 1	15 min	RPE 5/10	3 min kraul średnie tempo + 2 min grzbiet wolno
Przerwa aktywna	2 min	RPE 2/10	Unoszenie się w miejscu
Część główna 2	13 min	RPE 5-6/10	2 min kraul szybciej + 1 min dowolny wolno
Wyciszenie	5 min	RPE 2-3/10	Bardzo wolne pływanie + chodzenie

ROZCIĄGANIE W WODZIE (10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Rozciąganie łydek przy ścianie basenu	2 x 30 sek/noga	Wykorzystaj wypór wody
Przyciąganie kolan do klatki	10 wolnych/noga	Trzymaj się krawędzi
Rozciąganie czworogłowego	2 x 20 sek/noga	Ostrożnie z kolaniem!
Krążenia barków w wodzie	20 przód + 20 tył	Ramiona zanurzone

WTOREK - TRENING SIŁOWY A (GÓRA CIAŁA)

ROZGRZEWKA (8 minut)

ĆWICZENIE	DOZOWANIE	TEMPO
Rowerek stacjonarny	3 min	Lekko
Krążenia ramion z gumą	2 x 15	Kontrolowane
Pompki o ścianę	2 x 10	2-0-2
Band pull-aparts	2 x 12	Ściągnij łopatki

TRENING GŁÓWNY (30 minut)

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWT	PRZERW A	OBCIĄŻENIE/UWAGI
1	Ściąganie taśmy oporowej w siadzie	3 x 15-20	60 sek	Średni opór, łopatki razem
2	Pompki na kolanach	3 x 10-15	75 sek	Szeroki rozstaw, kontrola zejścia
3	Wiosłowanie jednorącz gumą	3 x 15/ręka	45 sek	Bez rotacji tułowia
4	Wyciskanie piłki nad głową**	3 x 12-15	90 sek	 Tylko do linii czoła!
5	Przyciąganie gumy do twarzy	3 x 20	60 sek	Wysokie łokcie

6	Napinanie bicepsów z gumą	2 x 15-20	45 sek	Wolne tempo
---	---------------------------	-----------	--------	-------------



PROTOKÓŁ BEZPIECZEŃSTWA - BARK

- Żadnych ruchów powyżej linii barków
- Przy bólu: natychmiast stop
- Lód na bark po treningu (10 min)

ŚRODA - ROWER STACJONARNY



PROTOKÓŁ INTERWAŁOWY ŁAGODNY

SEGMENT	CZAS	OPÓR	TĘTNO	RPE
Rozgrzewka	5 min	Minimalny	<100	3/10
Blok 1	10 min	Niski-średni	105-110	5/10
Przerwa aktywna	2 min	Minimalny	<100	3/10
Blok 2	10 min	Średni	110-115	5-6/10
Przerwa aktywna	2 min	Minimalny	<100	3/10
Blok 3	8 min	Niski-średni	105-110	5/10
Wyciszenie	3 min	Zero	<95	2/10



USTAWIENIA ROWERU

- Wysokość siodełka: lekkie ugięcie kolana przy wyprostowanej nodze
- Pozycja: wyprostowana, bez pochylenia
- Stopy: pełne oparcie, paski zapięte

CZWARTEK - SPACER INTERWAŁOWY



STRUKTURA 40-MINUTOWA

FAZA	CZAS	TEMPO	NACHYLENIE	KROKI/MIN
Start	5 min	3.5 km/h	0%	~85

Interwał 1	3 min szybko + 2 min wolno	5 km/h / 4 km/h	0%	110/95
Interwał 2	3 min szybko + 2 min wolno	5 km/h / 4 km/h	2%	110/95
Interwał 3	3 min szybko + 2 min wolno	5 km/h / 4 km/h	0%	110/95
Interwał 4	3 min szybko + 2 min wolno	5 km/h / 4 km/h	1%	110/95
Zakończenie	5 min	3.5 km/h	0%	~85

PIĄTEK - TRENING SIŁOWY B (DÓŁ CIAŁA)

ROZGRZEWKA SPECYFICZNA (10 minut)

ĆWICZENIE	DOZOWANIE	CEL
Marsz w miejscu	2 min	Rozgrzanie stawów
Przysiady do krzesła (bez siadania)	2 x 10	Aktywacja
Martwi na jednej nodze (bez ciężaru)	10/noga	Równowaga
Mobilizacja kostek	20 krążeń/stronę	Zakres ruchu

TRENING GŁÓWNY (30 minut)

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWT	PRZERWA	TECHNIKA/UWAGI
1	Przysiady do krzesła	3 x 12-15	90 sek	Kontrolowane siadanie i wstawanie
2	Mostek biodrowy	3 x 15-20	60 sek	2 sek pauza w górze
3	Step-ups na stopień	3 x 10/noga	75 sek	Wysokość: 15-20 cm max
4	Ściąganie kolan do klatki leżąc	3 x 12/noga	60 sek	Stabilizacja core

5	Wspięcia na palce przy ścianie	3 x 20	45 sek	Pełen zakres, powoli
6	Izometria w siadzie przy ścianie	3 x 20-30 sek	90 sek	Kąt 90° w kolanach



OCHRONA KOLANA

- Opaska stabilizująca obowiązkowo
- Kolano nie przekracza linii palców
- Przy bólu: zmniejsz zakres ruchu

SOBOTA - ORBITREK/ROWER



PROTOKÓŁ ORBITREK (PREFEROWANY)

ELEMENT	CZAS	POZIOM OPORU	UWAGI
Rozgrzewka	5 min	1-2	Bez używania rąk początkowo
Praca główna	30 min	3-4	Naprzemiennie: 5 min z rękoma / 5 min bez
Wyciszenie	5 min	1	Bardzo wolno, głębokie oddychanie

ALTERNATYWA: Rower stacjonarny wg protokołu ze środy

NIEDZIELA - AQUA AEROBIK + MOBILNOŚĆ



AQUA AEROBIK (30 minut)

CZĘŚĆ	CZAS	ĆWICZENIA	INTENSYWNOŚĆ
Rozgrzewka	5 min	Marsz w wodzie, krążenia	RPE 3/10
Cardio	10 min	Bieg w miejscu, pajacyki wodne	RPE 5-6/10
Siła	10 min	Przysiady, wykopy, pompki o brzeg	RPE 5/10
Wyciszenie	5 min	Pływanie na plecach	RPE 2/10



MOBILNOŚĆ ZAAWANSOWANA (15 minut)

SEGMENT	ĆWICZENIA	DOZOWANIE
Kręgosłup	Cat-cow, skrety tułowia siedząc	2 x 12
Biodra	Figura 4 leżąc, mostki	2 x 10/strona
Barki	Rozciąganie w drzwiach, krążenia	2 x 30 sek
Relaksacja	Oddychanie przeponowe	3 min



PROGRESJA W FAZIE 2

TYDZIEŃ	KARDIO	SIŁA	KROKI/DZIEŃ	MODYFIKACJE
4	40 min x 5	Podstawowe obciążenia	6000	Uczenie techniki
5	40 min x 5	+1-2 powtórzenia	6500	Lepsza koordynacja
6	40 min x 5	+10% oporu/ciężaru	7000	Przygotowanie do fazy 3



PROTOKOŁY MEDYCZNE - FAZA 2



ZARZĄDZANIE CUKREM

SYTUACJA	DZIAŁANIE	WARTOŚCI
Przed treningiem siłowym	Przekąska 15g węglow. jeśli <100	Cel: 110-140 mg/dl
Po treningu	Pomiar po 30 min	Wzrost max 30-40 mg/dl
Hipoglikemia	15g glukozy, czekaj 15 min	<70 = STOP trening



MONITORING CIŚNIENIA

CZAS POMIARU	NORMA	OSTRZEŻENIE	STOP
Przed treningiem	<140/90	140-150/90-95	>150/95
5 min po	<160/95	160-170/95-100	>170/100

30 min po	<130/85	130-140/85-90	>140/90
-----------	---------	---------------	---------

SYGNAŁY ALARMOWE - NATYCHMIASTOWE PRZERWANIE

1. **Ból w klatce piersiowej** → 112
2. **Zawroty głowy/mdłości** → Pozycja siedząca, woda
3. **Ostry ból stawu** → Lód, unieruchomienie
4. **Duszność nieproporcjonalna** → Odpoczynek, tlen
5. **Tętno >140 przez >2 min** → Stop, oddychanie
6. **Obrzęk kolana/barku** → Koniec treningu, lekarz



SZABLON DZIENNIKA - FAZA 2

DATA: _____ TYDZIEŃ: 4 / 5 / 6

PARAMETRY PRZEDTRENINGOWE:

- ☐ Ciśnienie: /
- ☐ Glukoza: ____ mg/dl
- ☐ Masa ciała: ____ kg
- ☐ Sen (godz.): ____
- ☐ Ból (0-10): Kolano____ Bark____

TRENING:

- Typ: _____
- Czas rzeczywisty: ____ min
- Tętno max: ____ bpm
- RPE średnie: ____/10
- Obciążenia/opór: _____

PO TRENINGU:

- ☐ Ciśnienie (30 min): /
- ☐ Samopoczucie: ____/10
- ☐ Wykonane ćw. rozciągające: TAK/NIE

PODSUMOWANIE DNIA:

- Kroki: _____
- Nawodnienie: ____ litrów
- Problemy: _____

CELE DO OSIĄGNIĘCIA W FAZIE 2

OBSZAR	CEL MINIMALNY	CEL OPTYMALNY
Adherencja	85% treningów	95% treningów
Kroki	6500/dzień w tyg. 6	7500/dzień w tyg. 6
Siła	Wykonanie pełnych serii	+20% obciążeń
Wytrzymałość	40 min kardio RPE 5	40 min kardio RPE 6
Mobilność	Utrzymanie z fazy 1	+10° zakres barku
Parametry	Stabilne	Ciśnienie -5 mmHg
