

PLAN TRENINGOWY DLA KAMILA OWSIANIKI - FAZA 3 (TYGODNIE 7-9)

July

17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	TRENING	CZAS	KIEDY
PONIEDZIAŁEK	Push Day (Pre-exhaustion)	75-85 min	Po południu
WTOREK	Pull Day (Negatywy) + Cardio	90 min	Po południu
ŚRODA	Kardio Interwałowe Zmienne	30 min	Rano/Po południu
CZWARTEK	Legs Hardcore + Core	80-90 min	Po południu
PIĄTEK	Upper Body Pump (High Volume)	70 min	Po południu
SOBOTA	Obwód Kardio-Siłowy	45 min	Rano
NIEDZIELA	Aktywna Regeneracja	30-40 min	Dowolnie

PONIEDZIAŁEK - PUSH DAY (PRE-EXHAUSTION)

 ROZGRZEWKA (12 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Orbitrek	5 minut	Tempo rosnące
Krążenia ramion z taśmą	3 x 20	Różne kierunki
Face pulls	2 x 20	Aktywacja tylnych delt
Pompki incline	3 x 10	Progresja kąta
Dislocations z kijem	2 x 15	Mobilność barków

TRENING GŁÓWNY - TECHNIKA PRE-EXHAUSTION

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	TECHNIKA SPECJALNA
1	Rozpiętki na ławce skośnej 30°	4 x 15-20	45 sek	PRE-EXHAUST dla klatki Powolne tempo, ściśnięcie
2	Wyciskanie hantli na płaskiej	4 x 8-10	90 sek	Ciężko po pre-exhaust ⚠ Kontrola w dolnej fazie
3	Unoszenie hantli bokiem	4 x 20	45 sek	PRE-EXHAUST dla barków Constant tension
4	Wyciskanie żołnierskie	4 x 8-10	90 sek	Standing, ciężko
5	Wyciskanie na skosie ujemnym	3 x 10-12	75 sek	Negatyw 3 sek ⚠ Ostrożnie z zakresem
6	Dipsy z obciążeniem	3 x MAX	75 sek	+10-20kg lub do odmowy
7a	Pompki	3 x MAX	-	TRI-SET FINISHER:
7b	Prostowanie francuskie linką	3 x 15	-	Bez przerwy
7c	Prostowanie na wyciągu V-bar	3 x 20	60 sek	Do całkowitego spalenia

ROZCIĄGANIE I REGENERACJA (10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Rozciąganie klatki z hantlą	3 x 40 sekund	Lekki ciężar
Rozciąganie tricepsów	3 x 30 sekund/ręka	Z taśmą
Foam rolling górnej części pleców	3 minuty	Wolno i dokładnie
Box breathing	3 minuty	4-4-4-4

WTOREK - PULL DAY (NEGATYWY) + KARDIO

ROZGRZEWKA (10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Wioślarz	5 minut	Tempo progresywne
Scapular pull-ups	3 x 10	Aktywacja łopatek
Band pull-aparts	3 x 20	Różne kąty
Cat-cow	2 x 12	Mobilizacja kręgosłupa

TRENING GŁÓWNY - TECHNIKA EKSCENTRYCZNA

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	NEGATYWY
1	Podciąganie chwyt neutralny	5 x 6-8	90 sek	4 sek negatyw Pomoc przy wchodzeniu
2	Wiosłowanie sztangą (Yates row)	4 x 8-10	90 sek	3 sek negatyw Supinacja
3	Ściąganie drążka V-bar	4 x 12-15	75 sek	Pauza 1 sek na dole
4	Wiosłowanie jednorącz hantlą	4 x 10-12/ręka	60 sek	Eksplozja góra, 3 sek dół
5	Straight arm pulldown	3 x 15-20	60 sek	Constant tension
6	Uginanie sztangą prostą	4 x 8-10	75 sek	4 sek negatyw
7	Preacher curl	3 x 10-12	60 sek	+2-3 wymuszone powt.
8	Cable hammer curl	3 x 15+15	45 sek	Najpierw lewa, potem prawa

KARDIO POST-WORKOUT (20 minut)

ELEMENT	CZAS	SZCZEGÓŁY
Rozgrzewka	5 min	Wioślarz wolno
Interwały	10 min	10x (30 sek sprint / 30 sek wolno)
Wyciszenie	5 min	Stopniowe zwalnianie

ŚRODA - KARDIO INTERWAŁOWE ZMIENNE (30 MIN)

PROTOKÓŁ TRÓJBLOKOWY

BLOK	CZAS	METODA	INTENSYWNOŚĆ	TĘTNO
A - BIEŻNIA	10 min	• 1 min @ 70% max • 1 min @ 90% max • Powtórz 5x	Zmienna	130-170
B - ROWEREK	10 min	• 2 min @ 60% (60 RPM) • 30 sek @ 100% (MAX RPM) • Powtórz 4x	Fale intensywności	120-180
C - WIOŚLARZ	10 min	Piramida: • 1 min średnio • 2 min mocno • 3 min MAX • 2 min mocno • 1 min średnio • 1 min wolno	Rosnąca/malejąca	130-175

MONITOROWANIE

- Średnie tętno: 145-155
 - Tętno max: nie przekraczaj 180
 - Spalonych kalorii: 350-400
-

CZWARTEK - LEGS HARDCORE + CORE

ROZGRZEWKA (15 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA/CZAS	UWAGI
Rowerek	5 minut	Rosnący opór
Przysiady goblet	2 x 15	Lekka kettlebell
Wypady w miejscu	10/nogę	Z rotacją
Hip circles	20/kierunek	Rozluźnienie bioder
Leg swings	20 wszystkie kierunki	Dynamiczne
Glute activation	3 x 20	Mini band

TRENING GŁÓWNY - ZAAWANSOWANE TECHNIKI

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	TECHNIKA ZAAWANSOWANA
1	Przysiady przednie	5 x 6-8	2 min	80-85% 1RM Clean grip
2	Przysiady hack	4 x 12-15	90 sek	1.5 reps: Dół-pół-dół-góra = 1 powt
3	Wypychanie nóg	4 x 20	75 sek	REST-PAUSE + DROP SET: 20 + pause + max + drop 30% + max
4	Walking lunges ze sztangą	4 x 20 kroków	90 sek	Sztanga na barkach
5	Martwy ciąg sztangi (deficit)	4 x 10-12	90 sek	Stań na podwyższeniu 5cm
6a	Prostowanie nóg	4 x 15	-	SUPERSET:
6b	Uginanie nóg jednostronnie	4 x 12/nogę	60 sek	Stojąc, kontrola
7	Wspięcia osła	4 x 20	45 sek	Partner lub maszyna Pauza w górze

CORE FINISHER (10 minut)

ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERWA	UWAGI
Ab wheel	4 x 10-15	45 sek	Pełna kontrola
Hanging leg raises	4 x 10-15	45 sek	Bez bujania
Weighted plank	3 x 45 sek	30 sek	+10-20kg na plecach
Russian twists	3 x 30	30 sek	Z medicin ball

PIĄTEK - UPPER BODY PUMP (HIGH VOLUME)

TRENING GŁÓWNY - MAKSYMALNA OBJĘTOŚĆ

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	UWAGI
1	Wyciskanie na Smithie (płaska)	5 x 15	60 sek	Constant tension Nie blokuj łokci
2	Cable crossover (3 kąty)	5 x 20	45 sek	Góra/środek/dół
3	Wiosłowanie górne do brody	5 x 15	60 sek	Szeroki chwyt
4	Pullover z hantlą	4 x 15	60 sek	Głębokie rozciągnięcie
5	Lateral raise (mechanical drop)	5 x 20	45 sek	Pełny→częściowy zakres +10
6	Rear delt fly na kablu	5 x 20	45 sek	Cross-over cables
7	Barbell curl (wide grip)	4 x 15	45 sek	21s na ostatniej serii
8	Overhead extension (rope)	4 x 15	45 sek	Rozciągnięcie tricepsów
9	Wznosy barków	100 powtórzeń	Minimum	Dowolna ilość serii Cel: pump i spalanie

PARAMETRY TRENINGU

- Całkowita liczba serii: 42
 - Całkowita liczba powtórzeń: ~650-700
 - Średni czas przerwy: 50 sekund
-

SOBOTA - OBWÓD KARDIO-SIŁOWY (45 MIN)

PROTOKÓŁ - 5 STACJI x 4 RUNDY

STACJA	ĆWICZENIE	CZAS PRACY	PRZERWA	PARAMETRY
1	Thrusters	45 sek	15 sek	Sztanga 40kg
2	Box jumps	45 sek	15 sek	Box 70cm (zaawansowani)
3	Wiosłowanie	MAX metrów	15 sek	Cel: >200m
4	Battle ropes	45 sek	15 sek	Double slams
5	Burpee box jump over	45 sek	90 sek	Przez box 60cm

STRUKTURA TRENINGU

- Rozgrzewka: 5 min (dynamiczna)
 - Rundy 1-2: 80% intensywności
 - Rundy 3-4: 100% MAX effort
 - Wyciszenie: 5 min (marsz + stretching)
 - Przerwa między rundami: 90 sekund aktywnego marszu
-

NIEDZIELA - AKTYWNA REGENERACJA (30-40 MIN)

OPCJE DO WYBORU

AKTYWNOŚĆ	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	KORZYŚCI
Pływanie	30-40 min	Niska (60-70% max)	• Regeneracja mięśni • Zero obciążenia stawów • Poprawa krążenia
Yoga Flow	45 min	Niska	• Elastyczność • Oddychanie • Redukcja stresu
Rower outdoor	45 min	Niska-średnia	• Świeże powietrze • Witamina D • Kardio low-impact
Hiking/Spacer	60 min	Niska	• Natura • Mindfulness • Aktywny odpoczynek

ZALECANA SEKWENCJA YOGA (jeśli wybierzesz)

POZYCJA	CZAS	FOCUS
Sun Salutation A	5 rund	Rozgrzewka
Warrior sequence	10 min	Siła i elastyczność
Hip openers	10 min	Mobilność bioder
Twists	10 min	Kręgosłup
Savasana	10 min	Relaksacja

WSKAZÓWKI DODATKOWE DLA FAZY 3

PROGRESJA OBCIĄŻEŃ:

- **Tydzień 7:** Techniki intensyfikacji na pełnych obrotach
- **Tydzień 8:** Szczyt intensywności - maksymalne obciążenia
- **Tydzień 9:** Utrzymanie intensywności, lekka redukcja objętości (-10%)

TIMING POSIŁKÓW:

POSIŁEK	CZAS	MAKROSKŁADNIKI
Pre-workout	-90 min	Białko + węgle średnie IG
Post-workout	+30 min	Białko + węgle wysokie IG
Przed snem	-30 min	Kazeinowe białko + tłuszcze

SUPLEMENTACJA FAZA 3:

SUPLEMENT	DAWKA	KIEDY	CEL
BCAA/EAA	15g	Podczas treningu	Ochrona mięśni
L-karnityna	2g	Rano + przed kardio	Spalanie tłuszczu
Kreatyna	5g	Po treningu	Siła i regeneracja
Beta-alanina	3g	Przed treningiem	Wydolność
Cytrulina	6g	Przed treningiem	Pompa i przepływ
HMB	3g	Rano w dni wolne	Antykatabolizm
Omega-3	3g	Z posiłkiem	Regeneracja
Witamina D3	4000 IU	Rano	Hormony i odporność
Magnez	500mg	Przed snem	Regeneracja
Cynk	20mg	Przed snem	Testosteron

PROTOKOŁY REGENERACYJNE:

DZIEŃ	PROTOKÓŁ	CZAS	CEL
Poniedziałek	Sauna IR	20 min	Redukcja stanów zapalnych
Środa	Krioterapia	3-5 min	Przyspieszenie regeneracji
Piątek	Masaż sportowy	60 min	Rozluźnienie tkanek
Sobota	Stretching + pozowanie	15 min	Kontrola mięśniowa
Codziennie	Foam rolling	10-15 min	Jakość tkanek

MONITOROWANIE POSTĘPÓW:

PARAMETR	CZĘSTOTLIWOŚĆ	CEL/NORMA
Waga	Codziennie rano	-0.5-0.7kg/tydzień
Obwody	Co tydzień	Talia ↓, ramiona →
Zdjęcia	Co 3 dni	Te same warunki
Siła	Co trening	Utrzymanie 90%+
HRV	Codziennie	>normy osobistej
Sen	Codziennie	7-8h
Kroki	Codziennie	9000

WAŻNE PRZYPOMNIENIA:

1. **Refeed** - 1x w tygodniu (+100g węglowodanów)
2. **Deficyt** - nie przekraczaj 25% TDEE
3. **Białko** - absolutne minimum 255g/dzień
4. **Woda** - 5 litrów w dni treningowe
5. **Elektrolity** - suplementuj sól/potas
6. **Klatka piersiowa** - maksymalna ostrożność z zakresem ruchu

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- Spadek siły >10% = natychmiastowy refeed
- Bezsenność 3+ noce = deload
- Ból w klatce = przerwij ćwiczenie
- Tętno spoczynkowe +15 = dzień wolny
- Skurcze mięśni = sprawdź elektrolity

 MOTTO FAZY 3:

"Champions are made in the hours when no one is watching!"

 SUPPORT 24/7:

WhatsApp: +48 733 705 478

Emergency: Dzwon!