

12-TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY: FAZA 3 (TYDZIEŃ 7-9)

Opracowany dla: Joanna Piontek

ZAŁOŻENIA OGÓLNE FAZY 3

- **Główny cel:** Zwiększenie intensywności treningów, przyspieszenie redukcji tkanki tłuszczowej, poprawa kompozycji ciała
- **Czas trwania:** 3 tygodnie
- **Kluczowe wyzwania zdrowotne:** niedoczynność tarczycy, insulinooporność, PCOS, różnica długości nóg (lewa krótsza o 2 cm)
- **Poziom wyjściowy po fazie 2:** umiarkowana aktywność fizyczna, podstawowa baza mięśniowa
- **Dostępny czas:** 5 godzin tygodniowo
- **Dostępny sprzęt:** gumy oporowe o różnych oporach, mata do ćwiczeń

STRUKTURA TYGODNIA TRENINGOWEGO

Dzień	Rodzaj aktywności	Czas trwania	Intensywność
Poniedziałek	Kardio interwałowe	25 min	Średnia (RPE 5-6/10)
Wtorek	Trening siłowy A (górna część)	30-40 min	Średnia (RPE 5-6/10)
Środa	Kardio interwałowe	25 min	Średnia (RPE 5-6/10)
Czwartek	Trening siłowy B (dolna część)	30-40 min	Średnia (RPE 5-6/10)
Piątek	Kardio interwałowe	25 min	Średnia (RPE 5-6/10)

Sobota	Trening siłowy C (core + całe ciało)	30-40 min	Średnia (RPE 5-6/10)
Niedziela	Aktywna regeneracja	20-25 min	Bardzo niska (RPE 2-3/10)

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

1. TRENING KARDIO INTERWAŁOWY (3x w tygodniu)

Cel: Poprawa wydolności sercowo-naczyniowej, zwiększenie wrażliwości na insulinę, optymalizacja spalania tłuszczu

Opcja A: Interwały na rowerku stacjonarnym (preferowana)

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	Niska	Niski opór, 70-80 RPM
Interwały	15 min	Zmienne	1 min średni/wysoki opór (RPE 6-7) / 2 min niski opór (RPE 3-4) x5
Wyciszenie	5 min	Bardzo niska	Niski opór, 60-70 RPM, stopniowe zmniejszanie tempa

Opcja B: Obwód kardio-siłowy

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	Niska	Marsz w miejscu, krążenia stawów, dynamiczne rozciąganie

Obwód	15 min	Zmienne	40s ćwiczenie / 20s odpoczynek x5 ćwiczeń, 2 rundy
Wyciszenie	5 min	Bardzo niska	Spokojny marsz, głębokie oddychanie, stretching

Ćwiczenia do obwodu kardio-siłowego:

1. Przysiady z unoszeniem ramion
2. Naprzemienne wymachy nóg w podporze
3. Wykroki w miejscu z rotacją tułowia
4. Pajacyki modyfikowane (mniejszy zasięg)
5. Naprzemienne przyciąganie kolan w pozycji stojącej

Opcja C: Marsz interwałowy

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	Niska	Spokojny marsz w płaskim terenie
Interwały	15 min	Zmienne	1 min szybki marsz / 2 min umiarkowany marsz x5
Wyciszenie	5 min	Bardzo niska	Spokojny marsz, rozluźnienie

Parametry kontrolne treningu kardio:

- Tętno docelowe w szczytach interwałów: 120-130 uderzeń na minutę
- Test rozmowy: w szczytach interwałów powinna być trudność z prowadzeniem dłuższej rozmowy
- RPE (skala odczuwalnego wysiłku): 5-6/10 średnio, 6-7/10 w szczytach interwałów

2. TRENING SIŁOWY (3x w tygodniu)

Cel: Zwiększenie masy mięśniowej, poprawa siły funkcjonalnej, przyspieszenie metabolizmu, stabilizacja kręgosłupa

TRENING A: GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA (WTOREK)

Rozgrzewka (5-7 minut):

- Krążenia stawów (ramiona, nadgarstki, łokcie): po 10x
- Rozciąganie dynamiczne górnej części ciała: 2-3 minuty
- Lekkie krążenia tułowia: 10x w każdą stronę

Obwód ćwiczeń:

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwagi
1. Wiosłowanie oburącz z gumą	3	12-15	45-60s	Mocniejsza guma niż w fazie 2
2. Wyciskanie z mocniejszą gumą	3	10-12	45-60s	Kontrolowane tempo, pełny zakres ruchu
3. Odwodzenie ramion z gumą	3	12-15	45-60s	Utrzymanie stabilnej pozycji korpusu
4. Rozpiętki z gumami w pozycji stojącej	3	12-15	45-60s	Lekkie ugięcie łokci, ściągnięcie łopatek
5. Ściąganie łopatek z gumą	3	15-20	45-60s	Powolne tempo, maksymalne ściągnięcie
6. Wznoszenie ramion na boki z gumą	3	12-15	45-60s	Kontrolowane tempo, bez unoszenia barków

TRENING B: DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA (CZWARTEK)

Rozgrzewka (5-7 minut):

- Krążenia stawów (biodra, kolana, kostki): po 10x
- Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan: 1 minuta
- Przysiady przy ścianie: 10 powtórzeń
- Rozciąganie dynamiczne dolnej części ciała: 2-3 minuty

Obwód ćwiczeń:

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwagi
1. Przysiady boczne z gumą	3	12-15	45-60s	Guma powyżej kolan, kolana na zewnątrz
2. Mostki biodrowe z gumą	3	15-20	45-60s	Guma powyżej kolan, maksymalne napięcie pośladków
3. Wykroki w miejscu z gumą	3	10-12/stronę	45-60s	Guma pod stopą wykroczną, stabilne kolano
4. Odwodzenie nóg w pozycji bocznej	3	15-20/stronę	45-60s	Powolne tempo, kontrolowany ruch
5. Przysiad sumo z gumą	3	12-15	45-60s	Szerokie ustawienie stóp, kolana w linii ze stopami
6. Unoszenie nóg w leżeniu tyłem	3	15-20	45-60s	Lekkie uniesienie dolnych pleców, kontrola ruchu

TRENING C: CORE + CAŁE CIAŁO (SOBOTA)

Rozgrzewka (5-7 minut):

- Kompleksowe krążenia wszystkich stawów: po 10x
- Marsz w miejscu z wymachami ramion: 1 minuta
- Skręty tułowia w pozycji stojącej: 10 powtórzeń na stronę
- Rozciąganie dynamiczne całego ciała: 2-3 minuty

Obwód ćwiczeń:

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa	Uwagi
-----------	-------	-------------	---------	-------

1. Deska bokiem z rotacją	3	8-10/stronę	45-60s	Kontrolowane tempo, stabilna pozycja
2. Martwy ciąg z gumą	3	12-15	45-60s	Biodra w tył, plecy proste, napięty core
3. Rowerek w leżeniu	3	15-20/stronę	45-60s	Łokieć do przeciwnego kolana, kontrola ruchu
4. Przysiad z wyciskaniem (guma)	3	10-12	45-60s	Połączenie przysiadu z wyciskaniem ramion
5. Deska z podporem na przedramionach	3	30-45s	45-60s	Neutralna pozycja kręgosłupa, napięty brzuch
6. Skłony tułowia z rotacją	3	10-12/stronę	45-60s	Kontrolowane tempo, pełna rotacja

Stretching końcowy po każdym treningu (5-7 minut):

- Rozciąganie wszystkich głównych grup mięśniowych
- Każdą pozycję utrzymuj 30-45 sekund
- Głębokie oddychanie podczas stretchingu
- Szczególny nacisk na rozciąganie mięśni, które były najbardziej zaangażowane

Progresja w tygodniach 7-9:

- Tydzień 7: Skupienie na technice z nową intensywnością
- Tydzień 8: Zwiększenie liczby powtórzeń o 2-3 w każdym ćwiczeniu
- Tydzień 9: Zwiększenie oporu gum lub dodanie dodatkowej serii

3. TECHNIKA WYKONANIA KLUCZOWYCH ĆWICZEŃ ZAAWANSOWANYCH

Deska bokiem z rotacją:

1. Przyjmij pozycję deski bokiem, opierając się na przedramieniu
2. Drugą ręką wyprostowaną, skierowaną w górę
3. Utrzymując napięcie całego ciała, obniż górną rękę, prowadząc ją pod tułowiem
4. Wykonaj rotację klatki piersiowej, ponownie kierując rękę ku górze

5. Kontroluj ruch, utrzymując stabilną pozycję bioder
6. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz

Martwy ciąg z gumą:

1. Stań na środku gumy oporowej, stopy na szerokość bioder
2. Chwyć końce gumy, trzymaj je na wysokości ud
3. Napnij mięśnie brzucha, utrzymuj naturalną krzywiznę kręgosłupa
4. Zegnij biodra i kolana, przesuwając pośladki do tyłu
5. Opuść tułów, utrzymując proste plecy, aż poczujesz rozciągnięcie tylnej strony ud
6. Napnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej

Przysiad z wyciskaniem (guma):

1. Stań na środku gumy oporowej, stopy na szerokość barków
2. Chwyć końce gumy przy ramionach, dłonie skierowane do przodu
3. Wykonaj przysiad, utrzymując naturalne krzywizny kręgosłupa
4. Wracając do pozycji stojącej, jednocześnie wyciśnij ręce nad głowę
5. Opuść ręce podczas kolejnego przysiadu
6. Utrzymuj równomierne tempo i kontrolowany ruch

4. CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

Cel kroczenia: 5000 kroków dziennie (zwiększane stopniowo)

Tydzień	Cel kroków	Strategia
7	4000-4500	Dodanie 10-minutowego spaceru rano, wybieranie schodów
8	4500-5000	Wydłużenie porannego spaceru o 5 minut, parkowanie dalej od celu
9	5000+	Aktywne przerwy w pracy co godzinę, spacer po każdym posiłku

Plan zwiększenia NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis):

- Wstawanie z miejsca co 30-45 minut w ciągu dnia
- Aktywne przerwy w pracy: 2-3 minuty marszu/ćwiczeń mobilizujących co godzinę
- Wykonywanie codziennych obowiązków w bardziej energiczny sposób
- Rozważenie stania przy biurku przez 30-60 minut dziennie (jeśli to możliwe)
- Telefon odbieraj w pozycji stojącej i chodź podczas rozmowy

5. MONITOROWANIE I ADAPTACJA

Parametry do monitorowania:

- Samopoczucie przed/po treningu (skala 1-10)
- Poziom zmęczenia 12h i 24h po treningu (skala 1-10)
- Jakość snu w nocy po treningu (skala 1-10)
- Średnia dzienna liczba kroków (tygodniowo)
- Wykonanie wszystkich zaplanowanych treningów (%)
- Regularność miesiączki (w kontekście PCOS)
- Subiektywne odczucie siły i wytrzymałości (skala 1-10)

Wskazówki adaptacyjne:

- Jeśli poziom zmęczenia >7/10 utrzymuje się 24h po treningu, zmniejsz intensywność następnej sesji o 20%
- Przy dyskomforcie w kręgosłupie, zamień ćwiczenia pionowe na poziome lub wykonuj w wodzie
- W gorsze dni związane z tarczycą, zamień trening interwałowy na ciągły o niskiej intensywności
- Możesz podzielić 25-minutową sesję kardio na 2 sesje w ciągu dnia (15 min rano + 10 min wieczorem)
- W przypadku spadku energii, najpierw redukuj intensywność, a dopiero później objętość treningu

WAŻNE ZALECENIA TECHNICZNE

1. **Używaj specjalistycznego obuwia z wkładkami korygującymi** podczas wszystkich treningów wymagających stania
2. Przy treningach interwałowych monitoruj tętno - nie przekraczaj 140 uderzeń na minutę ze względu na tarczycę
3. Utrzymuj 48-72 godzin odpoczynku dla tej samej grupy mięśniowej (stąd podział treningów na A/B/C)
4. Wykonuj ćwiczenia korekcyjne na kręgosłup (zgodnie z załączonym PDF) 2-3 razy w tygodniu
5. W tygodniu 8-9 wprowadź ćwiczenia oddechowe przed snem (6 sekund wdech, 6 sekund wydech przez 5 minut)
6. Zmniejsz węglowodany wieczorem zgodnie z zaleceniami dietetycznymi
7. Regularna kontrola poziomu hormonów tarczycy (TSH, FT3, FT4) co 4-6 tygodni w trakcie intensyfikacji treningów

PROGRESJA PO ZAKOŃCZENIU FAZY 3

Po ukończeniu 3-tygodniowej Fazy 3, następne etapy będą obejmować:

- Wydłużenie czasu trwania treningów kardio do 30 minut
- Zwiększenie intensywności treningu interwałowego (stosunek pracy do odpoczynku 1:1)
- Dodanie bardziej zaawansowanych ćwiczeń z wykorzystaniem masy ciała i gum
- Zwiększenie dziennego celu kroków do 7000

- Wprowadzenie treningu podzielonego na górną i dolną część ciała z większą liczbą serii

Kluczowe wskaźniki gotowości do przejścia do Fazy 4:

- Możliwość wykonania wszystkich ćwiczeń z prawidłową techniką przy zwiększonej intensywności
- Powrót do normalnej energii w ciągu 24h po treningu
- Osiągnięcie celu 5000 kroków dziennie przez większość dni
- Poprawa ogólnej energii, snu i poziomu stresu
- Widoczne zmiany w kompozycji ciała (mierzone obwodem pasa)