

PLAN TRENINGOWY - FAZA 3 (Tydzień 7-9)

Monika Filipek

INFORMACJE O KLIENCIE

Dane podstawowe:

- **Imię i nazwisko:** Monika Filipek
- **Wiek:** 43 lata
- **Wzrost:** 160 cm
- **Waga początkowa:** 86 kg
- **BMI:** 33,6 (otyłość I stopnia)
- **Problemy zdrowotne:** Niedoczynność tarczycy, Hashimoto

Cel treningowy: Redukcja tkanki tłuszczowej, poprawa ogólnej sprawności i kondycji

WPROWADZENIE DO FAZY 3

Trzeci etap treningu (tygodnie 7-9) koncentruje się na zwiększeniu intensywności ćwiczeń, aby przyspieszyć proces redukcji tkanki tłuszczowej i poprawić kompozycję ciała. Po dwóch fazach przygotowawczych, organizm jest lepiej przystosowany do wysiłku, co pozwala wprowadzić bardziej wymagające formy treningu. Nadal jednak bierzemy pod uwagę specyfikę niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto, zapewniając odpowiednią regenerację.

W fazie 3 skupiamy się na:

- Zwiększeniu czasu trwania treningów kardio do 40 minut
- Wprowadzeniu bardziej zaawansowanych form interwałów
- Progresji obciążeń w treningu siłowym
- Dalszej poprawie wydolności sercowo-naczyniowej i siły mięśniowej

PLAN TYGODNIOWY - PODSUMOWANIE

Dzień tygodnia	Rodzaj aktywności	Czas trwania	Intensywność
Poniedziałek	Kardio (interwałowy marsz) + Trening siłowy A	40 min + 40-45 min	Średnia do wyższej (5-6/10)
Wtorek	Kardio (rower interwałowy)	40 min	Średnia do wyższej (5-6/10)
Środa	Aktywny odpoczynek + Mobilność	25-30 min	Niska (3/10)
Czwartek	Kardio (obwód) + Trening siłowy B	40 min + 40-45 min	Średnia do wyższej (5-6/10)
Piątek	Kardio (interwały)	40 min	Średnia do wyższej (5-6/10)
Sobota	Trening siłowy C + Kardio lekkie	40-45 min + 15-20 min	Średnia do wyższej (5-6/10)
Niedziela	Odpoczynek	-	-

Dzienna liczba kroków: Dążymy do osiągnięcia 8000 kroków dziennie. Kontynuuj stopniowe zwiększanie liczby kroków o 500 kroków tygodniowo.

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

TRENINGI KARDIO

Opcja 1: Interwałowy marsz pod górę

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 40 minut
- **Tętno docelowe:** 120-130 uderzeń na minutę
- **Intensywność:** Średnia do wyższej (RPE 5-6/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut spokojnego marszu
2. Część główna: 30 minut naprzemiennie: 4 minuty marsz pod górę lub z większą intensywnością / 4 minuty marsz po płaskim terenie lub z mniejszą intensywnością (powtórz 3-4 razy)
3. Wyciszenie: 5 minut spokojnego marszu ze stopniowym zmniejszaniem tempa

Wskazówki:

- Jeśli nie masz dostępu do tras z naturalnymi wzniesieniami, zwiększaj intensywność poprzez szybsze tempo
- Podczas intensywnych odcinków powinieneś odczuwać lekką zadyszkę, ale nadal być w stanie wypowiedzieć krótkie zdania
- Używaj kijków do nordic walking dla większego zaangażowania górnej części ciała
- Monitoruj tętno, aby nie przekraczać zalecanego zakresu

Opcja 2: Trening interwałowy na rowerze

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 40 minut
- **Tętno docelowe:** 120-130 uderzeń na minutę
- **Intensywność:** Średnia do wyższej (RPE 5-6/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut pedałowania z niskim oporem
2. Część główna: 30 minut naprzemiennie: 2 minuty ze średnim-wysokim oporem / 3 minuty z niskim oporem (powtórz 6 razy)
3. Wyciszenie: 5 minut jazdy z niskim oporem, stopniowo zmniejszając tempo

Wskazówki:

- Podczas interwałów z większym oporem zwiększ również tempo pedałowania
- Utrzymuj stabilną pozycję tułowia, unikaj kołysania się na boki
- W przypadku zbyt wysokiego tętna, zmniejsz opór lub skróć interwały intensywne
- Po treningu nawodnij organizm i uzupełnij elektrolity

Opcja 3: Obwód siłowo-wytrzymałościowy

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 40 minut
- **Intensywność:** Średnia do wyższej (RPE 5-6/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut dynamicznych ćwiczeń mobilizujących
2. Część główna: 30 minut obwodu (40 sekund ćwiczenia / 20 sekund odpoczynku)
 - Przysiady z unoszeniem ramion
 - Naprzemienne wykroki w miejscu
 - Pompki o ścianę lub z kolan
 - Step-upy na schodek/podwyższenie
 - Deska z naprzemiennym unoszeniem rąk
 - Jumping jacks w wolnym tempie
 - (powtórz obwód 4-5 razy)
3. Wyciszenie: 5 minut ćwiczeń rozciągających

Wskazówki:

- Kontroluj intensywność - dostosuj tempo wykonywania ćwiczeń do swojego poziomu wytrenowania
- Monitoruj oddech - jeśli nie możesz rozmawiać, zmniejsz intensywność
- Między rundami obwodu zrób dodatkową przerwę 1-2 minuty jeśli potrzebujesz
- Pamiętaj o prawidłowej technice wykonania ćwiczeń

TRENINGI SIŁOWE (3x w tygodniu, podział A/B/C)

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 40-45 minut
- **Serie:** 3 serie każdego ćwiczenia
- **Powtórzenia:** 12-15 powtórzeń w serii
- **Przerwa między seriami:** 45-60 sekund
- **Tempo wykonania:** Kontrolowane ruchy z krótkim zatrzymaniem w pozycji maksymalnego napięcia
- **Obciążenie:** Średnie, ostatnie 2-3 powtórzenia powinny być wyzwaniem

Rozgrzewka (7-10 minut):

Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia	Opis wykonania
Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan	2 minuty	Dynamiczny marsz, aktywnie pracuj ramionami
Krążenia stawami	2 minuty	Po 10 sekund na każdy staw, od dołu do góry
Wykroki w miejscu	10 powtórzeń na nogę	Kontrolowane wykroki z lekkim opuszczeniem kolana tylnej nogi
Krążenia ramion z gumą/ręcznikiem	10 powtórzeń	Trzymaj gumę/ręcznik przed sobą, wykonaj krążenia ramion
Przysiady dynamiczne	15 powtórzeń	Przysiady do kąta 90° w kolanach, dynamiczne wstawanie
Skłony tułowia	10 powtórzeń na stronę	Stojąc, wykonuj skłony na boki, a następnie w przód i w tył

Trening A (Poniedziałek) - Dolna część ciała i core:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Przysiady z hantlami	3 x 12-15	Przysiady trzymając hantle przy ramionach	Uda, pośladki
Wykroki w tył	3 x 12 na nogę	Stojąc, wykonaj wykrok w tył, zginając oba kolana do 90°	Uda, pośladki
Hip thrust z obciążeniem	3 x 15	Usiądź opierając plecy o kanapę/łóżko, połóż obciążenie na biodrach, unosz biodra	Pośladki, tylne uda
Wypady boczne	3 x 12 na nogę	Stojąc, wykonaj wykrok w bok, wróć do pozycji wyjściowej	Przywodziciele, pośladki
Deska z unoszeniem nóg	3 x 8 na nogę	W pozycji deski, unosz naprzemiennie nogi	Brzuch, core, biodra
Rowerek	3 x 20	Leżąc na plecach, wykonuj naprzemiennie przyciąganie łokcia do przeciwnego kolana	Skośne mięśnie brzucha

Trening B (Czwartek) - Górna część ciała:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Pompki w różnych wariantach	3 x 12-15	Pompki o podwyższenie lub z kolan - stopniowo zwiększaj trudność	Klatka piersiowa, triceps
Podciąganie na taśmie	3 x 12	Podciąganie na taśmie przymocowanej do stabilnego punktu	Plecy, biceps
Wyciskanie hantli nad głowę	3 x 12-15	Siedząc lub stojąc, wyciskaj hantle z ramion nad głowę	Barki, triceps
Wiosłowanie oburącz	3 x 15	Pochyl się w przód, trzymaj hantle, przyciągaj łokcie do tyłu	Plecy, biceps
Rozpiętki	3 x 12-15	Leżąc, rozłóż ręce z hantlami na boki, złącz nad klatką	Klatka piersiowa
Unoszenie ramion w bok	3 x 12-15	Stojąc, unosz hantle bokiem do wysokości ramion	Barki

Trening C (Sobota) - Całe ciało:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Przysiady bułgarskie	3 x 10-12 na nogę	Tylna noga na podwyższeniu, wykonaj przysiad na nodze wykroczonej	Uda, pośladki
Pompki na podwyższeniu	3 x 12-15	Dłonie na podwyższeniu (ławka, krzesło)	Klatka piersiowa, triceps
Martwy ciąg rumuński	3 x 12-15	Stojąc, z lekko ugiętymi kolanami, pochylaj tułów trzymając hantle	Plecy, pośladki, tylne uda
Uginanie ramion z hantlami	3 x 12-15	Stojąc lub siedząc, uginaj ramiona z hantlami	Biceps
Nożyce	3 x 20	Leżąc na plecach, wykonuj nożyce nogami	Dolna część brzucha
Deska bokiem	3 x 30 sek na stronę	Podpór bokiem na przedramieniu i stopach	Skośne mięśnie brzucha, core

Wyciszenie i rozciąganie (7-10 minut):

Ćwiczenie	Czas	Opis wykonania
Rozciąganie klatki	45 sek	Stań w narożniku lub przy drzwiach, ręce na ścianach, lekko wychyl się do przodu
Rozciąganie tricepsa	45 sek na rękę	Unieś rękę, zegnij w łokciu za głową, drugą ręką dociskaj łokieć
Rozciąganie ud	45 sek na nogę	Stojąc, chwyć stopę i przyciągnij piętę do pośladka
Rozciąganie bioder	45 sek na stronę	W pozycji wykroku, opuść tylne kolano do podłogi, dociskaj biodra w dół
Skłon w przód	45 sek	Siedząc, nogi wyprostowane, skłon w kierunku stóp
Skręty kręgosłupa	45 sek na stronę	Siedząc ze skrzyżowanymi nogami, skręcaj tułów w prawo i lewo
Głębokie oddychanie	2 minuty	Wdech nosem na 4 sekundy, wstrzymanie na 2 sekundy, wydech ustami na 6 sekund

AKTYWNY ODPOCZYNEK I MOBILNOŚĆ (Środa)

Czas trwania: 25-30 minut

Przykładowa sesja:

1. Lekki spacer lub jazda na rowerze stacjonarnym (10-15 minut)
2. Ćwiczenia mobilności (15 minut):
 - Mobilizacja stawów (od stóp do głowy, po 30 sekund na staw)
 - Koci grzbiet (12 powtórzeń)
 - Skręty tułowia w klęku podpartym (10 powtórzeń na stronę)
 - Mobilizacja bioder (krążenia, wykroki, przysiad sumo - po 30 sekund)
 - Mobilizacja barków (krążenia, Y-T-W-L z taśmą - po 8 powtórzeń)
 - Rolowanie na piłce/rollerze (plecy, nogi - po 1-2 minuty na partię)
3. Ćwiczenia oddechowe (5 minut):
 - Oddychanie przeponowe (10 powtórzeń)
 - Oddychanie naprzemienne (5 powtórzeń na stronę)
 - Oddychanie ze wstrzymaniem (5 powtórzeń)

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY

TYDZIEŃ 7

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Interwałowy marsz 40 min + Trening siłowy A
Wtorek	Kardio	Rower stacjonarny z interwałami 40 min
Środa	Aktywny odpoczynek	Spacer 10 min + ćwiczenia mobilności 15 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Obwód siłowo-wytrzymałościowy 40 min + Trening siłowy B
Piątek	Kardio	Interwałowy marsz 40 min (różne tempa)
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C + lekkie kardio 15-20 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

TYDZIEŃ 8

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Obwód siłowo-wytrzymałościowy 40 min + Trening siłowy A (zwiększ obciążenie o 5%)
Wtorek	Kardio	Rower interwały: 2 min wysoki opór / 2 min średni opór (40 min)
Środa	Aktywny odpoczynek	Joga dla średniozaawansowanych 20 min + mobilność 10 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Interwałowy marsz 40 min + Trening siłowy B (zwiększ obciążenie o 5%)
Piątek	Kardio	Trening interwałowy na rowerze 40 min
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C (zwiększ obciążenie o 5%) + lekkie kardio 20 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

TYDZIEŃ 9

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Interwałowy marsz z kijkami 40 min + Trening siłowy A (dodaj 1-2 powtórzenia w serii)
Wtorek	Kardio	Obwód siłowo-wytrzymałościowy 40 min
Środa	Aktywny odpoczynek	Pływanie rekreacyjne 20 min + stretching 10 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Interwały na rowerze 40 min + Trening siłowy B (dodaj 1-2 powtórzenia w serii)
Piątek	Kardio	Interwałowy marsz z większą intensywnością 40 min
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C (dodaj 1-2 powtórzenia w serii) + lekkie kardio 20 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

ZALECENIA SPECJALNE DLA HASHIMOTO I NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

1. **Intensywność treningów:** Przy zwiększonej intensywności zwracaj szczególną uwagę na sygnały z organizmu. Jeśli odczuwasz nadmierne zmęczenie trwające dłużej niż 24 godziny po treningu, zmniejsz intensywność.
2. **Monitorowanie pulsu:** Podczas treningu kardio utrzymuj tętno w zakresie 120-130 uderzeń na minutę. Jeśli tętno jest zbyt wysokie, zmniejsz intensywność.
3. **Rozdzielanie treningów:** Jeśli odczuwasz nadmierne zmęczenie, możesz rozdzielić 40-minutową sesję kardio na 2 x 20 minut (rano i wieczorem).
4. **Suplementacja:** Kontynuuj suplementację zalecanych składników, szczególnie przed i po treningu:
 - Magnez (pomaga w regeneracji mięśni)
 - Elektrolity (szczególnie przy zwiększonej intensywności treningów)
 - Witamina D3 i B12 (wpływają na poziom energii)
5. **Regeneracja:** Przy zwiększonej intensywności treningów regeneracja jest kluczowa:
 - Zapewnij 7-8 godzin snu każdej nocy
 - Wprowadź techniki relaksacyjne po treningu (medytacja, ćwiczenia oddechowe)
 - Stosuj naprzemiennie ciepło i zimno na obciążone mięśnie (np. ciepła kąpiel, zimny prysznic)
6. **Dieta okołotreningowa:**
 - Przed treningiem: lekki posiłek bogaty w węglowodany złożone 1-2 godziny przed treningiem
 - Po treningu: posiłek zawierający białko i węglowodany w ciągu 30-60 minut po treningu
7. **Testy tarczycy:** Rozważ przeprowadzenie kontrolnych badań tarczycy po rozpoczęciu Fazy 3, aby upewnić się, że zwiększona intensywność treningów nie wpływa negatywnie na funkcjonowanie tarczycy.

WSKAŹNIKI POWODZENIA FAZY 3

Pod koniec fazy 3 (po 9 tygodniach treningu) powinieneś zaobserwować:

- Znaczącą poprawę wytrzymałości podczas treningów kardio
- Zdolność do wykonywania bardziej zaawansowanych wersji ćwiczeń siłowych
- Redukcję wagi o około 4-6 kg (łącznie z Fazą 1 i 2)
- Widoczne zmiany w kompozycji ciała (zmniejszenie obwodów)
- Zwiększenie dziennej liczby kroków do około 8000

- Poprawę wydolności sercowo-naczyniowej
- Stabilny poziom energii przez cały dzień

UWAGI KOŃCOWE

Plan Fazy 3 wprowadza znaczne zwiększenie intensywności treningów. Pamiętaj, że przy Hashimoto reakcja organizmu może być nieco opóźniona - niektóre efekty treningowe mogą pojawić się z kilkudniowym opóźnieniem.

Kluczowa jest równowaga między progresją treningową a regeneracją. Jeśli zauważysz objawy przetrenowania (przewlekłe zmęczenie, osłabiona odporność, zaburzenia snu, drażliwość), natychmiast wprowadź dodatkowy dzień odpoczynku i zmniejsz intensywność kolejnych treningów.

Konsekwencja i cierpliwość to nadal Twoi najlepsi sprzymierzeńcy w drodze do celu. Każdy trening przybliża Cię do osiągnięcia wymarzonej sylwetki i lepszego zdrowia!