

PLAN AKTYWNOŚCI DLA DOMINIKI SROKA - FAZA 4 (TYGODNIE 10-12)

July

17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ	CZAS	INTENSYWNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK	Kardio interwałowe (zaawansowane)	50 min	Zmienna (RPE 4-8/10)
WTOREK	Trening obwodowy z obciążeniem A	40-45 min	Wysoka
ŚRODA	Aktywna regeneracja + Mobilność	25 min	Niska
CZWARTEK	Kardio mieszane	50 min	Średnia do wysokiej (RPE 5-7/10)
PIĄTEK	Trening obwodowy z obciążeniem B	40-45 min	Wysoka
SOBOTA	Kardio długodystansowe	50 min	Średnia (RPE 5-6/10)
NIEDZIELA	Joga/Stretching terapeutyczny	30 min	Bardzo niska

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

TYP AKTYWNOŚCI	CEL	UWAGI
Kroki dziennie	Tydzień 10: 7000 kroków Tydzień 11: 7500 kroków Tydzień 12: 8000 kroków	Rozłożone w ciągu dnia Więcej krótkich spacerów ⚠ Utrzymuj prawidłową postawę
Aktywne przerwy	5-7 minut co godzinę	Krótkie spacery, rozciąganie, mini-ćwiczenia
Techniki relaksacyjne	3 x 5 minut dziennie	Pomaga przy nerwicy, redukuje stres

Poranna rutyna	7-10 minut	Mobilność + oddychanie + krótki spacer
----------------	------------	--

KARDIO INTERWAŁOWE ZAAWANSOWANE (PONIEDZIAŁEK)

PROTOKÓŁ TRENINGOWY

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	UWAGI
Rozgrzewka	8 minut	RPE 3→5/10 Progresywnie	Stopniowe zwiększanie tempa Rozgrzanie wszystkich grup mięśniowych
Interwały piramidowe	32 minuty	Schemat piramidy: • 1 min RPE 6/10 + 2 min RPE 4/10 • 1 min RPE 7/10 + 2 min RPE 4/10 • 1 min RPE 8/10 + 2 min RPE 4/10 • 1 min RPE 7/10 + 2 min RPE 4/10 • 1 min RPE 6/10 + 2 min RPE 4/10 Powtórz 2 razy	Kontroluj oddech podczas szczytów Tętno max: 130-140 uderzeń/min Obserwuj reakcję organizmu Wykonuj ruchy płynnie
Wyciszenie	10 minut	RPE 4→2/10 Stopniowo malejąca	Stopniowe zmniejszanie intensywności Rozluźnienie mięśni Uspokojenie oddechu

OPCJE DO WYBORU

OPCJA	PROTOKÓŁ	UWAGI
Rowerek stacjonarny	• 8 min rozgrzewka • 32 min piramida interwałowa • 10 min wyciszenie	• Dostosuj opór do swoich możliwości • Utrzymuj kadencję 70-85 RPM w szczytach • Monitoruj tętno (max 140 uderzeń/min)
Orbitrek	• 8 min rozgrzewka • 32 min piramida interwałowa • 10 min wyciszenie	• Zwiększaj opór i tempo podczas szczytów • Angażuj górne partie ciała • Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę

Trening łączony	• 8 min rozgrzewka • 32 min piramida (zmieniaj urządzenia) • 10 min wyciszenie	• Zmiana urządzeń co 8-10 minut • Możesz łączyć rowerek, orbitrek, wioślarz • Zachowaj podobną intensywność
------------------------	--	---



KARDIO MIESZANE (CZWARTEK)



PROTOKÓŁ TRENINGOWY

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	UWAGI
Rozgrzewka	7 minut	RPE 3→4/10 Progresywnie	Stopniowe zwiększanie tempa
Blok 1: Stała intensywność	15 minut	RPE 5-6/10 Średnia	Równe tempo, kontrolowany oddech Tętno: 120-130 uderzeń/min
Blok 2: Mini interwały	15 minut	Naprzemiennie: • 30 sek RPE 7/10 • 90 sek RPE 4-5/10	7-8 rund Dynamiczne zmiany tempa Kontrolowany oddech
Blok 3: Stała intensywność	10 minut	RPE 5/10 Średnia	Równe tempo, przygotowanie do wyciszenia
Wyciszenie	3 minut	RPE 3→2/10 Malejąca	Stopniowe zmniejszanie intensywności



OPCJE DO WYBORU

OPCJA	ZALETY	UWAGI
Rowerek + Orbitrek	✓ Zmiana obciążenia mięśni ✓ Mniejsze zmęczenie ✓ Urozmaicenie treningu	• Zmiana urządzenia po każdym bloku • Dostosuj opór przy zmianie urządzenia • Krótka przerwa (max 1 min) na zmianę
Kardio + Obwód lekki	✓ Kompleksowy trening ✓ Angażuje wszystkie partie ✓ Zwiększa wydatek energetyczny	• Kardio (bloki 1 i 3) • Lekki obwód z gumami (blok 2) • Skupienie na górnych partiach ciała

Kardio funkcjonalne	✓ Można wykonać w domu ✓ Bez sprzętu ✓ Angażuje całe ciało	• Blok 1: Marsz w miejscu/Taniec • Blok 2: Funkcjonalne ruchy (wymachy, krążenia) • Blok 3: Spokojny marsz z wysokim unoszeniem kolan
----------------------------	--	---



KARDIO DŁUGODYSTANSOWE (SOBOTA)



PROTOKÓŁ TRENINGOWY

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	UWAGI
Rozgrzewka	5 minut	RPE 3/10 Lekka	Stopniowe wprowadzenie organizmu
Część główna	40 minut	RPE 5-6/10 Średnia	Równe, kontrolowane tempo Tętno: 120-130 uderzeń/min Komfortowy, stabilny wysiłek
Wyciszenie	5 minut	RPE 3→2/10 Malejąca	Stopniowe zmniejszanie intensywności



OPCJE DO WYBORU

OPCJA	ZALETY	UWAGI
Dłuższy spacer z kijkami	✓ Świeże powietrze ✓ Naturalna aktywność ✓ Aktywacja większej liczby mięśni	• Utrzymuj równe tempo • Wybieraj zróżnicowane, ale bezpieczne trasy • Zadbaj o prawidłową technikę z kijkami
Rowerek stacjonarny	✓ Kontrola obciążenia ✓ Minimalne obciążenie kolana ✓ Możliwość rozrywki podczas treningu	• Ustaw średni opór • Kadencja 60-70 RPM • Co 10 min zmień lekko pozycję na siodełku
Podwójna sesja	✓ Mniejsze zmęczenie ✓ Lepiej przy niższej energii ✓ Wydłużony efekt spalania	• 2 x 20 min kardio (rano i wieczorem) • Utrzymuj podobną intensywność w obu sesjach • Idealne rozwiązanie przy niedoczynności tarczycy

TRENING OBWODOWY Z OBCIĄŻENIEM A (WTOREK)

ROZGRZEWKA (8-10 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA/CZAS	UWAGI
Kardio o niskiej intensywności	4 minuty	Rowerek/orbitrek/marsz
Mobilizacja stawów	2 minuty	Od góry do dołu
Aktywacja mięśni głębokich	3 x 15 sekund	Napięcie brzucha
Rozciąganie dynamiczne	2 minuty	Całe ciało
Przysiady przy podporze	10 powtórzeń	Stopniowo pogłębiaj (bezpiecznie)

OBWÓD GŁÓWNY - 3 RUNDY

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	PRZERW A	UWAGI
Wiosłowanie z mocnymi gumami	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Maksymalne ściągnięcie łopatek, mocniejsze gumy
Przysiad z gumą przy podporze	15-18 powtórzeń	30-45 sek	 Do bezpiecznej głębokości, z podporą
Wyciskanie gum nad głową	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Mocniejsze gumy, pełna kontrola ruchu
Hip thrust z gumą	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Guma nad kolanami, mocne napięcie pośladków
Plank z przejściami	30-45 sekund	30-45 sek	Z wysokiego do niskiego planku
Odwodzenie nóg leżąc bokiem	15-18 / nogę	30-45 sek	Zwiększony opór gumy
Mountain climber modyfikowany	30 sekund	30-45 sek	Wolniejsze tempo, kontrola
Przerwa między rundami	-	90-120 sek	Marsz w miejscu, kontrola oddechu



WYCISZENIE I ROZCIĄGANIE (7-10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Oddychanie uspokajające	1 minuta	Głębokie wdechy i wydechy
Rozciąganie górnych partii	3 minuty	Ramiona, klatka, plecy
Rozciąganie dolnych partii	3 minuty	Uda, łydki, biodra
Finalna relaksacja	1 minuta	Pozycja leżąca lub siedząca



TRENING OBWODOWY Z OBCIĄŻENIEM B (PIĄTEK)



ROZGRZEWKA (8-10 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA/CZAS	UWAGI
Kardio o niskiej intensywności	4 minuty	Rowerek/orbitrek/marsz
Mobilizacja dynamiczna	3 minuty	Całe ciało
Aktywacja core	3 x 15 sekund	Różne warianty napięcia
Rozgrzewka z lekką gumą	2 minuty	Przygotowanie do głównego treningu



OBWÓD GŁÓWNY - 3 RUNDY

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA	UWAGI
Wypychanie nóg z gumą siedząc	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Naprzemienne nogi, zwiększony opór
Wiosłowanie oburącz z gumą	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Mocne ściągnięcie łopatek
Przysiad boczny z gumą	15 / stronę	30-45 sek	Kontrolowany ruch, bez pełnego przysiadu
Wyciskanie gum siedząc	18-20 powtórzeń	30-45 sek	Stabilna pozycja, mocniejsze gumy
Superman z utrzymaniem	3 x 10 sekund	30-45 sek	Napiąć plecy i pośladki

Rozpiętki z gumami leżąc	15-18 powtórzeń	30-45 sek	Pełna kontrola, umiarkowany zakres
Rowerek leżąc	30 sekund	30-45 sek	Spokojne tempo, napięty brzuch
Przerwa między rundami	-	90-120 sek	Marsz, wyrównanie oddechu



WYCISZENIE I ROZCIĄGANIE (7-10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Oddychanie brzuszne	1 minuta	Leżąc, ręka na brzuchu
Rozciąganie całego ciała	6 minut	Od góry do dołu
Finalna relaksacja	1-2 minuty	Pozycja relaksacyjna



JOGA/STRETCHING TERAPEUTYCZNY (NIEDZIELA)



PROTOKÓŁ

FAZA	CZAS	DZIAŁANIE
Wprowadzenie i oddech	5 minut	Spokojny oddech, centrowanie uwagi
Sekwencja jogi/stretching	20 minut	Płynne przejścia między pozycjami
Relaksacja końcowa	5 minut	Głęboka relaksacja całego ciała



SEKWENCJA POZYCJI

POZYCJA	CZAS	UWAGI
Pozycja dziecka	1 minuta	Skupienie na oddechu
Kot-krowa	10 powtórzeń	Synchronizacja z oddechem
Delikatny skręt kręgosłupa siedząc	30 sek / stronę	Wspieraj się rękami
Pozycja motyla	1 minuta	Nie zmuszaj kolan do podłoża

Pozycja wojownika I (zmodyfikowana)	30 sek / stronę	Z podporą, płytki wykrok
Skłon w przód siedząc	1 minuta	Nie sięgaj do stóp - do kolan
Skręty tułowia leżąc	30 sek / stronę	Kolana zgięte
Delikatny most	3 x 20 sekund	Niewielkie uniesienie bioder
Rozciąganie klatki piersiowej	1 minuta	Leżąc z podparciem
Śavasana (relaksacja końcowa)	5 minut	Pełne rozluźnienie



PROGRESJA - FAZA 4

TYDZIEŃ	KARDIO	TRENING Z OBCIĄŻENIEM	KROKI
10	50 min x 3 dni Piramida: 1-1-1-1-1 RPE max: 7/10	3 obwody, 15-18 powtórzeń Przerwy: 45 sek Mocny opór gum	7000 dziennie 3-4 sesje po 15-20 minut
11	50 min x 3 dni Piramida: 1-1-1-1-1 RPE max: 7-8/10	3 obwody, 18-20 powtórzeń Przerwy: 40 sek Mocny/bardzo mocny opór	7500 dziennie Dodać schody, aktywne przerwy
12	50 min x 3 dni Piramida: 1-1-1-1-1 RPE max: 8/10	3 obwody, 20 powtórzeń Przerwy: 30-40 sek Maksymalny bezpieczny opór	8000 dziennie Więcej aktywności w ciągu dnia



WSKAŹNIKI WYDOLNOŚCIOWE

PARAMETR	TYP TRENINGU	ZAKRES DOCEŁOWY
Tętno spoczynkowe	-	Obniżenie o 3-5 uderzeń/min
Tętno maksymalne	Interwały	130-140 uderzeń/min
Tętno wysiłkowe	Kardio ciągłe	120-130 uderzeń/min
RPE	Interwały - szczyt	7-8/10

RPE	Kardio ciągle	5-6/10
Czas regeneracji	Po wysiłku	Powrót do tętna <100 w ciągu 5 min
DOMS (zakwasy)	Po treningu obwodowym	Lekkie lub umiarkowane



MONITOROWANIE KOŃCOWE

PARAMETR	CZĘSTOTLIWOŚĆ	UWAGI
Pomiary końcowe	Koniec tygodnia 12	Waga, obwody, zdjęcia
Porównanie	Jednorazowo	Zestawienie z pomiarami początkowymi
Ocena wydolności	Koniec tygodnia 12	Test wydolnościowy (6-min marsz)
Jakość snu	Codziennie	Skala 1-10 w dzienniku
Samopoczucie	Codziennie	Skala 1-10 w dzienniku
Energia	Codziennie	Skala 1-10 w dzienniku
Satysfakcja	Koniec fazy	Ogólna ocena rezultatów



KLUCZOWE WSKAZÓWKI

OBSZAR	ZALECENIA
Problem z kolanem	• Przy jakimkolwiek bólu kolana natychmiast zmniejsz intensywność • Zawsze używaj stabilizatora podczas treningów interwałowych • Po treningu stosuj zimne okłady (15-20 min)
Niedoczynność tarczycy	• Monitoruj tętno podczas treningu • Dostosuj intensywność do energii danego dnia • W przypadku niskiej energii: zmniejsz intensywność, nie rezygnuj z treningu
Insulinooporność	• Optymalny czas na kardio: 1-2 godziny po posiłku • Trening siłowy przed kardio dla lepszych efektów metabolicznych • Interwały piramidowe są szczególnie efektywne dla insulinooporności
Nerwica natręctw	• Techniki oddechowe przed i po treningu • Wizualizacja przed treningiem • Koncentracja na odczuciach z ciała podczas wysiłku

Strategia długoterminowa	• Przygotuj plan utrzymania aktywności po zakończeniu programu • Zidentyfikuj ulubione formy aktywności • Zaplanuj stopniowe zwiększanie intensywności po zakończeniu programu
---------------------------------	--

CELE FAZY 4

1. Maksymalizacja wydolności sercowo-naczyniowej
2. Finalizacja redukcji tkanki tłuszczowej
3. Osiągnięcie 8000 kroków dziennie jako nawyk
4. Wypracowanie techniki ćwiczeń z pełnym obciążeniem gum
5. Przygotowanie do kontynuacji aktywności po zakończeniu programu
6. Stabilizacja osiągniętych rezultatów
7. Ocena całłościowych postępów 12-tygodniowego programu

PODSUMOWANIE STRATEGICZNE:

W fazie finalnej skupiamy się na maksymalizacji efektów przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa. Dzięki systematycznej progresji przez poprzednie 9 tygodni, Twój organizm jest przygotowany na większą intensywność treningów. W tej fazie kluczowe jest zrównoważenie wysiłku z regeneracją - dla Twojego profilu zdrowotnego idealny jest model 3 dni intensywnych treningów, 1 dzień aktywnej regeneracji, 2 dni treningów o średniej intensywności i 1 dzień pełnej regeneracji. Pamiętaj, że w przypadku niedoczynności tarczycy i insulinooporności, konsekwencja i regularność są ważniejsze niż jednorazowe intensywne sesje. Jesteś na ostatniej prostej - czerp satysfakcję z każdego treningu!