

12-TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ - FAZA 2 (TYDZIEŃ 4-6)

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

KLIENTKA: Żaneta Kułakowska, 50 lat, 164 cm, 80 kg → (przewidywana waga po fazie 1: ~78-79 kg)

CEL GŁÓWNY: Kontynuacja redukcji tkanki tłuszczowej

CEL DODATKOWY: Dalsza poprawa jakości snu, budowa podstawowej masy mięśniowej

SPRZĘT DOSTĘPNY: Rowerek stacjonarny, hantle 1-2 kg (butelki wody jeśli brak hantli)

OGRANICZENIA: Nietolerancja laktozy

DOCELOWA LICZBA KROKÓW: 6000 dziennie (budowane stopniowo)

OGÓLNE ZAŁOŻENIA FAZY 2

Faza progresji ma na celu zwiększenie wydolności organizmu oraz wprowadzenie elementów treningu siłowego. W tej fazie skupiamy się na:

- Zwiększeniu intensywności i czasu trwania kardio
- Wprowadzeniu podstawowych ćwiczeń siłowych
- Poprawie stabilności core (mięśnie głębokie)
- Zwiększeniu codziennej aktywności
- Budowie podstawowej kondycji i wytrzymałości mięśniowej

HARMONOGRAM TRENINGOWY - TYDZIEŃ 4

DZIEŃ	RODZAJ TRENINGU	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	SZCZEGÓŁY
PONIEDZIAŁEK	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka (niski opór) • 20 min interwał (1:30 średni / 1:30 niski) • 5 min wyciszenie (niski opór)
WTOREK	Trening siłowy I	30 min	RPE: 4/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie

ŚRODA	Aktywna regeneracja	20 min	RPE: 2-3/10	• 10 min stretching dynamiczny • 10 min mobilność stawów
CZWARTEK	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka (niski opór) • 20 min interwał piramida (szczegóły poniżej) • 5 min wyciszenie (niski opór)
PIĄTEK	Trening siłowy II	30 min	RPE: 4/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie
SOBOTA	Kardio - Marsz interwałowy	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min marsz interwałowy • 5 min wyciszenie
NIEDZIELA	Całkowity odpoczynek	-	-	• Spacer rekreacyjny (30-45 min)

INTERWAŁ PIRAMIDOWY NA ROWERKU (CZWARTEK) - TYDZIEŃ 4

- 5 min rozgrzewka (niski opór)
- 4 min - niski opór (RPE 3/10)
- 3 min - średni opór (RPE 4/10)
- 2 min - średnio-wysoki opór (RPE 5/10)
- 3 min - średni opór (RPE 4/10)
- 4 min - niski opór (RPE 3/10)
- 4 min - średni opór (RPE 4/10)
- 5 min wyciszenie (niski opór)

OBWÓD SIŁOWY I (WTOREK) - TYDZIEŃ 4

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 40 sekund z 20-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60-90 sekund.

1. **Przysiady z krzesłem** - wykonuj przysiad siadając na krawędzi krzesła i wstając
2. **Wiosłowanie z hantlami w pochyleniu** - pochyl tułów, przyciągaj hantle do boków klatki piersiowej
3. **Wyprost ramion nad głowę** - unos hantle lub butelki wody nad głowę
4. **Unoszenie bioder z wyprostem nóg** - mostek z naprzemiennym prostowaniem nóg

5. **Deska na przedramionach** - utrzymaj pozycję deski na przedramionach (20 sek, przerwa, ponownie 20 sek)

OBWÓD SIŁOWY II (PIĄTEK) - TYDZIEŃ 4

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 40 sekund z 20-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60-90 sekund.

1. **Wykroki w miejscu** - wykonuj naprzemienne wykroki w przód
2. **Odwrotne rozpiętki** - stojąc, ugnij się lekko w biodrach, rozciągnij ramiona na boki
3. **Pompki o ścianę** - wykonuj pompki opierając się o ścianę
4. **Unoszenie nóg w leżeniu** - leżąc na plecach, unosz proste nogi 15-20 cm nad podłogę
5. **Skurcze brzucha** - leżąc na plecach, unosz łopatki i górną część pleców nad podłogę

MARSZ INTERWAŁOWY (SOBOTA) - TYDZIEŃ 4

- 5 min rozgrzewka (spokojny marsz)
- 20 min interwały: 1 min szybki marsz + 1 min normalny marsz (10 powtórzeń)
- 5 min wyciszenie (spokojny marsz z elementami rozciągania)

HARMONOGRAM TRENINGOWY - TYDZIEŃ 5

DZIEŃ	RODZAJ TRENINGU	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	SZCZEGÓŁY
PONIEDZIAŁEK	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min interwał (1:15 średni / 1:15 niski) • 5 min wyciszenie
WTOREK	Trening siłowy I	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie
ŚRODA	Aktywna regeneracja	20 min	RPE: 2-3/10	• 10 min joga podstawowa • 10 min stretching głęboki
CZWARTEK	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min interwał 30/60 (szczegóły poniżej) • 5 min wyciszenie

PIĄTEK	Trening siłowy II	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie
SOBOTA	Kardio - Marsz z kijkami	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min marsz z kijkami (lub bez) • 5 min wyciszenie
NIEDZIELA	Całkowity odpoczynek	-	-	• Spacer rekreacyjny (30-45 min) • Lekkie rozciąganie

INTERWAŁ 30/60 NA ROWERKU (CZWARTEK) - TYDZIEŃ 5

- 5 min rozgrzewka (niski opór)
- 20 min: 30 sek średnio-wysoki opór (RPE 5-6/10) / 60 sek niski opór (RPE 3/10) - 13 powtórzeń
- 5 min wyciszenie (niski opór)

OBWÓD SIŁOWY I (WTOREK) - TYDZIEŃ 5

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 45 sekund z 20-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60-90 sekund.

1. **Przysiady z krzesłem i zatrzymaniem** - wykonaj przysiad, zatrzymaj się na 2 sekundy w dolnej pozycji
2. **Wiosłowanie z hantlami w pochyleniu** - zwiększ wagę hantli o 0.5-1 kg jeśli to możliwe
3. **Wyprosty ramion nad głowę z rotacją** - unosząc hantle, wykonaj lekki skręt tułowia
4. **Unoszenie bioder na jednej nodze** - wykonuj mostek, unosząc jedną nogę wyprostowaną
5. **Deska bokiem** - utrzymaj pozycję deski bokiem (25 sek na każdą stronę)

OBWÓD SIŁOWY II (PIĄTEK) - TYDZIEŃ 5

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 45 sekund z 20-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60-90 sekund.

1. **Wykroki w bok** - wykonuj naprzemienne wykroki w bok
2. **Odwrotne rozpiętki z zatrzymaniem** - zatrzymaj na 2 sekundy w pozycji maksymalnego rozciągnięcia

3. **Pompki o ścianę z klaśnięciem** - po odepchnięciu od ściany, wykonaj lekkie klaśnięcie
4. **Nożyce pionowe nóg** - leżąc na plecach, wykonuj nożyce nogami góra-dół
5. **Rowerek** - leżąc na plecach, wykonuj ruch przypominający jazdę na rowerze

HARMONOGRAM TRENINGOWY - TYDZIEŃ 6

DZIEŃ	RODZAJ TRENINGU	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	SZCZEGÓŁY
PONIEDZIAŁEK	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min interwał (1 min średni / 1 min niski) • 5 min wyciszenie
WTOREK	Trening siłowy I	30 min	RPE: 5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie
ŚRODA	Kardio - Marsz pod górę	30 min	RPE: 4-5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min marsz w terenie lub na wzniesieniu • 5 min wyciszenie
CZWARTEK	Aktywna regeneracja	20 min	RPE: 2-3/10	• 10 min joga podstawowa • 10 min rozciąganie głębokie
PIĄTEK	Trening siłowy II	30 min	RPE: 5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min obwód siłowy (szczegóły poniżej) • 5 min rozciąganie
SOBOTA	Kardio - Rowerek	30 min	RPE: 5/10	• 5 min rozgrzewka • 20 min interwał tabata (szczegóły poniżej) • 5 min wyciszenie
NIEDZIELA	Całkowity odpoczynek	-	-	• Spacer rekreacyjny (45-60 min)

INTERWAŁ TABATA NA ROWERKU (SOBOTA) - TYDZIEŃ 6

- 5 min rozgrzewka (niski opór)
- 16 min: 20 sek średnio-wysoki opór (RPE 6/10) / 10 sek bardzo niski opór (RPE 2/10) - 32 powtórzenia
- 4 min: pedałowanie w spokojnym tempie
- 5 min wyciszenie (niski opór)

OBWÓD SIŁOWY I (WTOREK) - TYDZIEŃ 6

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 45 sekund z 15-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60 sekund.

1. **Przysiady sumo** - wykonuj przysiady z szeroko rozstawionymi stopami, skierowanymi lekko na zewnątrz
2. **Wiosłowanie w opadzie z superset** - po każdym wiosłowaniu wykonaj uniesienie ramion w bok
3. **Triceps na krześle** - oprzyj dłonie na krześle, ugnij ramiona, opuść ciało i wróć do pozycji wyjściowej
4. **Unoszenie bioder z piłką** - wykonuj mostek ściskając piłkę lub poduszkę między kolanami
5. **Deska z dotknięciem barku** - w pozycji deski dotykaj naprzemiennie barków przeciwległą dłonią

OBWÓD SIŁOWY II (PIĄTEK) - TYDZIEŃ 6

Wykonaj 3 serie obwodu. Każde ćwiczenie trwa 45 sekund z 15-sekundową przerwą. Pomiędzy seriami odpocznij 60 sekund.

1. **Wykroki z unoszeniem kolana** - po wyroku unieś kolano nogi wykroczonej
2. **Unoszenie hantli w pozycji Y** - unosz hantle tworząc kształt litery Y z ramionami
3. **Pompki na podwyższeniu** - wykonuj pompki opierając ręce na stabilnym podwyższeniu
4. **Plank z unoszeniem nóg** - w pozycji deski unosz naprzemiennie nogi
5. **Skręty tułowia z hantlą** - siedząc na krześle, wykonuj skręty tułowia trzymając ciężarek

MONITORING KROKÓW I PROGRESJA

TYDZIEŃ	CEL DZIENNY	METODA REALIZACJI
TYDZIEŃ 4	5000-5300 kroków	• Poranny spacer 15 minut • Wieczorny spacer 15 minut • Aktywne przerwy co godzinę (2-3 min)
TYDZIEŃ 5	5300-5600 kroków	• Poranny spacer 15 minut • Wieczorny spacer 20 minut • Spotkania i rozmowy telefoniczne w ruchu
TYDZIEŃ 6	5600-6000 kroków	• Poranny spacer 20 minut • Wieczorny spacer 20 minut • Wykonywanie obowiązków domowych w sposób aktywny • Krótkie spacery po każdym posiłku (5-10 min)

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO

1. Prawidłowa technika oddychania:

- Wydech podczas fazy wysiłkowej (np. podczas unoszenia ciężaru)
- Wdech podczas fazy powrotnej (np. podczas opuszczania ciężaru)
- Nigdy nie zatrzymuj oddechu podczas ćwiczeń

2. Mind-muscle connection (połączenie umysł-mięśnie):

- Skup się na mięśniach, które pracują podczas ćwiczenia
- Świadomie napinaj właściwe mięśnie
- Utrzymuj kontrolę nad ruchem przez cały czas

3. Progresja obciążenia:

- Tydzień 4: Skoncentruj się na technice
- Tydzień 5: Zwiększ liczbę powtórzeń
- Tydzień 6: Zwiększ ciężar lub trudność ćwiczeń

4. Regeneracja mięśni:

- Każda grupa mięśniowa powinna odpoczywać 48 godzin
- Łagodny ból mięśni jest normalny, ostry ból - nie
- Odpowiednie nawodnienie i białko są kluczowe dla regeneracji

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

1. Technika jazdy na rowerku:

- Utrzymuj kadencję 70-80 RPM
- Plecy proste, brzuch napięty
- Przy wyższym oporze możesz wstać z siodła na 10-15 sekund

2. Odczucie intensywności:

- Niski opór: możesz swobodnie rozmawiać
- Średni opór: możesz mówić krótkimi zdaniami
- Wysoki opór: możesz powiedzieć tylko kilka słów bez łapania tchu

3. Monitorowanie tętna:

- Docelowy zakres: 110-130 uderzeń na minutę
- Po interwale wysokiej intensywności: do 140 uderzeń
- Czas powrotu do tętna spoczynkowego powinien skracać się z tygodnia na tydzień

ĆWICZENIA MOBILNOŚCI I STABILIZACJI

Wykonuj te ćwiczenia w dni aktywnej regeneracji (środa, tydzień 4-5 oraz czwartek, tydzień 6):

1. **Koci grzbiet** - na czworakach, naprzemiennie wyginaj i wyginaj kręgosłup (10 powtórzeń)
2. **Wykroki dynamiczne** - wykonuj wykroki w przód z rotacją tułowia (10 na stronę)
3. **Rozciąganie mięśni biodrowo-lędźwiowych** - wykonaj wykrok, obniż biodra, poczuj rozciąganie (30 sek na stronę)
4. **Pozycja dziecka z przejściem do kobry** - z pozycji dziecka przejdź do leżenia i unieś klatkę piersiową (8 powtórzeń)
5. **Skręty tułowia w leżeniu** - leżąc na plecach, skręcaj miednicę na boki (10 na stronę)

ELEMENTY JOGI DLA POPRAWY SNU

Wykonuj tę sekwencję przed snem (15-20 minut):

1. **Pozycja dziecka** (Balasana) - 2 minuty
2. **Pozycja motyla** (Baddha Konasana) - siedząc, złącz podeszwy stóp, rozsuń kolana - 1 minuta
3. **Skłon w siadzie** (Paschimottanasana) - siedząc z wyprostowanymi nogami, pochyl się do przodu - 1 minuta
4. **Skręt siedząc** (Ardha Matsyendrasana) - siedząc, skręć tułów - 1 minuta na stronę
5. **Noga do klatki piersiowej** (Apanasana) - leżąc, przyciągnij kolana do klatki piersiowej - 1 minuta
6. **Korpus trupa** (Savasana) - całkowity relaks na plecach - 5 minut

PROGRESJA I ADAPTACJA PLANU

Faza 2 zakłada stopniowe przejście od budowania nawyku do treningu zorientowanego na wyniki:

- Zwiększenie czasu pod napięciem (TUT - Time Under Tension)
- Dodanie elementów treningu siłowego
- Wprowadzenie bardziej intensywnych interwałów
- Wzrost ogólnej aktywności

Jeżeli niektóre elementy okażą się zbyt trudne, możesz:

- Zmniejszyć liczbę powtórzeń lub serii
- Wydłużyć przerwy między ćwiczeniami
- Wybrać łatwiejszą wersję ćwiczenia
- Dostosować opór na rowerku

OCENA GOTOWOŚCI DO TRENINGU

Przed każdym treningiem oceń swoją gotowość w skali 1-10:

- 8-10: Wykonaj zaplanowany trening bez zmian
- 6-7: Lekko zredukuj intensywność (o około 20%)
- 4-5: Wykonaj tylko połowę treningu lub zamień na aktywną regenerację
- 1-3: Dzień odpoczynku lub bardzo lekka aktywność (spacer, stretching)

Ważne wskaźniki gotowości:

- Jakość snu z poprzedniej nocy
- Poziom zmęczenia mięśni
- Nastrój i motywacja
- Poziom stresu

WSKAŹNIKI POSTĘPU

Monitoruj te wskaźniki co tydzień, aby śledzić postępy:

1. Waga (mierzona rano, na czczo)
2. Obwody ciała (talia, biodra, uda)
3. Poziom energii (subiektywnie, skala 1-10)
4. Jakość snu (subiektywnie, skala 1-10)
5. Wydolność (czas potrzebny do powrotu do normalnego oddechu po wysiłku)

Oczekiwane rezultaty po zakończeniu fazy 2:

- Redukcja masy ciała o kolejne 2-3 kg
- Poprawa wydolności sercowo-naczyniowej
- Zwiększenie siły mięśniowej
- Widoczne zmiany w obwodach ciała
- Lepsza jakość snu