

PLAN TRENINGOWY - FAZA 3 (Tydzień 7-9)

Michał Oleryk - Plan Transformacji Fizycznej

SPECYFIKACJA PLANU

- **Cel główny:** Intensyfikacja treningów, przyspieszenie redukcji tkanki tłuszczowej
 - **Cel dodatkowy:** Stabilizacja jakości snu, kontrola poziomu stresu
 - **Obecny poziom aktywności:** Średnio-zaawansowany (po Fazie 1 i 2)
 - **Częstotliwość treningów:**
 - 4x trening siłowy o zwiększonej intensywności (45-60 minut)
 - 2x trening interwałowy HIIT (25 minut)
 - 1x trening aktywnej regeneracji
 - Codzienna aktywność uzupełniająca
-

ZAŁOŻENIA FAZY 3 - INTENSYFIKACJA

Faza intensyfikacji ma na celu znaczące zwiększenie intensywności treningów i wprowadzenie zaawansowanych technik treningowych. W tej fazie skupiamy się na:

1. Zwiększeniu intensywności treningów siłowych
2. Wprowadzeniu treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT)
3. Zastosowaniu zaawansowanych technik treningowych (superset, drop-set)
4. Maksymalizacji spalania kalorii poprzez efekt EPOC (zwiększone spalanie po treningu)
5. Dodatkowej intensyfikacji treningu core dla wzmocnienia mięśni głębokich

W tej fazie mięśnie są już przyzwyczajone do regularnych treningów, co pozwala na bardziej intensywne obciążenia i zastosowanie zaawansowanych technik treningowych.

PLAN TYGODNIOWY - SCHEMAT

Dzień	Rodzaj treningu	Czas trwania	Intensywność	Liczba kroków
Poniedziałek	Trening siłowy A (górna część ciała) + supersets	50-60 min	Wysoka	8500+
Wtorek	HIIT (trening interwałowy)	25 min	Wysoka	8500+
Środa	Trening siłowy B (dolna część ciała) + supersets	50-60 min	Wysoka	8500+
Czwartek	Trening aktywnej regeneracji	30-40 min	Niska	8500+
Piątek	Trening siłowy C (całe ciało) + drop-sets	50-60 min	Wysoka	8500+
Sobota	HIIT (trening interwałowy)	25 min	Wysoka	8500+
Niedziela	Trening siłowy D (core i mobilność)	40-50 min	Średnia	8500+

PLAN TRENINGOWY SIŁOWY

TRENING A - GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA + SUPERSETS (PONIEDZIAŁEK)

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Obciążenie	Uwagi techniczne
Rozgrzewka: Cardio + mobilność górnej części ciała	1 x 8 min	Dynamiczne	-	-	5 min intensywnego cardio + mobilizacja ramion, łopatek, nadgarstków
Superset 1a: Pompki (wariant zaawansowany)	4 x 10-12	3-0-1*	15 sek	Ciężar ciała/opór	Możliwe warianty: klasyczne, na podwyższeniu (nogi), z klaskaniem. Trzymaj łokcie blisko ciała

Superset 1b: Wiosłowanie z taśmą oporową	4 x 12-15	2-1-2	60 sek	Taśma średnia/mocna	Utrzymuj plecy proste, ściągać łopatki w dół i do siebie, łokcie blisko ciała
Superset 2a: Wyciskanie hantli/butelek nad głowę	4 x 10-12	2-1-2	15 sek	Butelki 2L lub hantle	Utrzymuj naturalną krzywiznę kręgosłupa, pełny zakres ruchu
Superset 2b: Podciąganie tyłu ramion na krześle	4 x 12-15	2-1-2	60 sek	Ciężar ciała	Trzymaj łokcie blisko tułowia, utrzymuj napięcie w tricepsach przez cały ruch
Superset 3a: Uginanie ramion z taśmą/butelkami	3 x 12-15	2-1-2	15 sek	Taśma/butelki 1-2L	Trzymaj łokcie przy ciele, pełny zakres ruchu, napięcie w bicepsach
Superset 3b: Wznosy Y na mięśnie naramienne	3 x 15-20	2-1-2	60 sek	Lekki opór/ciężar ciała	W leżeniu lub stojąc, unosź ramiona w kształcie litery Y, utrzymując napięcie
Finisher: Plank shoulder taps	3 x 30-45 sek	Kontrolowane	30 sek	Ciężar ciała	Z pozycji deski naprzemiennie dotykaj przeciwległego ramienia, utrzymując stabilne biodra
Wyciszenie: Stretching górnej części ciała	1 x 5 min	Powolne	-	-	Rozciągnij klatkę, barki, triceps, biceps, przedramiona

*Tempo 3-0-1 oznacza: 3 sekundy opuszczanie, 0 sekund zatrzymanie, 1 sekunda unoszenie

TRENING B - DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA + SUPERSETS (ŚRODA)

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Obciążenie	Uwagi techniczne
Rozgrzewka: Cardio + mobilność dolnej części ciała	1 x 8 min	Dynamiczne	-	-	5 min intensywnego cardio + mobilizacja bioder, kolan, kostek
Superset 1a: Przysiady z wyskokiem	4 x 12-15	Dynamiczne	15 sek	Ciężar ciała	Głęboki przysiad, dynamiczny wyskok, miękkie lądowanie, stabilne kolana
Superset 1b: Wykroki w tył	4 x 12 na nogę	2-1-2	60 sek	Ciężar ciała/butelki	Krok do tyłu, kolano tylnej nogi blisko podłogi, tułów pionowo
Superset 2a: Rumuński martwy ciąg	4 x 12-15	3-1-2	15 sek	Butelki 2L/hantle	Biodra do tyłu, plecy płasko, napięte pośladki na szczycie ruchu
Superset 2b: Unoszenie bioder na jednej nodze	4 x 10-12 na nogę	2-1-2	60 sek	Ciężar ciała	Z pozycji mostu biodrowego unosi jedną nogę, napinając pośladek pracującej strony
Superset 3a: Przysiad typu plie (sumo)	3 x 15-20	2-1-2	15 sek	Ciężar ciała/butelka	Szerokie ustawienie stóp, kolana na zewnątrz, głęboki przysiad, napięte wewnętrzne uda
Superset 3b: Wspięcia na palce w staniu	3 x 20-25	1-2-1	60 sek	Ciężar ciała/obciążenie	Pełny zakres ruchu, 2 sek pauza na szczycie, napięte łydki

Finisher: Przysiady pulsacyjne	3 x 30-45 sek	Pulsacyjne	30 sek	Ciężar ciała	W pozycji głębokiego przysiadu wykonuj małe ruchy góra-dół, utrzymując napięcie w udach
Wyciszenie: Stretching dolnej części ciała	1 x 5 min	Powolne	-	-	Rozciągnij mięśnie czworogłowe, dwugłowe, pośladkowe, łydki

TRENING C - CAŁE CIAŁO + DROP-SETS (PIĄTEK)

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Obciążenie	Uwagi techniczne
Rozgrzewka: Cardio + mobilność całego ciała	1 x 8 min	Dynamiczne	-	-	5 min intensywnego cardio + mobilizacja wszystkich głównych stawów
1. Burpees (pełna wersja lub modyfikowana)	4 x 10-12	Dynamiczne	60 sek	Ciężar ciała	Pełna wersja: przysiad, podpor, pompka, wyskok. Możliwe modyfikacje
2. Pompki z rotacją	4 x 8-10 na stronę	2-0-1	60 sek	Ciężar ciała	Po pompce rotacja tułowia z wyciągnięciem ręki w górę, kontroluj ruch
Drop-set 1: Przysiady z obciążeniem					

- Seria 1: z ciężkim obciążeniem | 1 x 8-10 | 2-1-2 | 0 sek | Ciężkie butelki/plecak | Głęboki przysiad, kolana w linii ze stopami, ciężar na piętach |
- Seria 2: z lżejszym obciążeniem | 1 x 10-12 | 2-1-2 | 0 sek | Lekkie butelki | Kontynuuj bez przerwy, zmniejszając obciążenie |
- Seria 3: bez obciążenia | 1 x 15-20 | 2-1-2 | 90 sek | Ciężar ciała | Kontynuuj bez przerwy, wykonaj do wyczerpania | 4. Mountain climbers | 4 x 30-45 sek | Dynamiczne | 45 sek | Ciężar ciała | Utrzymuj pozycję deski, nie unosz bioder, kontrolowany ruch | | **Drop-set 2:** Wiosłowanie z taśmą/obciążeniem

- Seria 1: z mocną taśmą/ciężkim obciążeniem | 1 x 8-10 | 2-1-2 | 0 sek | Mocna taśma/ciężkie butelki | Ściągaj łopatki, trzymaj plecy prosto, łokcie blisko ciała |
- Seria 2: ze średnią taśmą/średnim obciążeniem | 1 x 10-12 | 2-1-2 | 0 sek | Średnia taśma/średnie butelki | Kontynuuj bez przerwy, zmniejszając opór |
- Seria 3: z lekką taśmą/lekkim obciążeniem | 1 x 15-20 | 2-1-2 | 90 sek | Lekka taśma/lekkie butelki | Kontynuuj bez przerwy, wykonaj do wyczerpania | | 6. Plank z naprzemiennym unoszeniem nóg | 3 x 40-60 sek | Kontrolowane | 45 sek | Ciężar ciała | Z pozycji deski unoś naprzemiennie nogi, utrzymując stabilne biodra | | **Finisher:** Tabata (20 sek pracy / 10 sek odpoczynku)
- Runda 1-2: Jumping jacks | 2 x 20 sek | Max tempo | 10 sek | Ciężar ciała | Wykonaj jak najwięcej powtórzeń w 20 sek |
- Runda 3-4: Przysiady | 2 x 20 sek | Max tempo | 10 sek | Ciężar ciała | Wykonaj jak najwięcej powtórzeń w 20 sek |
- Runda 5-6: Wspięcia kolan | 2 x 20 sek | Max tempo | 10 sek | Ciężar ciała | Wykonaj jak najwięcej powtórzeń w 20 sek |
- Runda 7-8: Plank | 2 x 20 sek | Izometria | 10 sek | Ciężar ciała | Utrzymaj pozycję deski przez 20 sek | | **Wyciszenie:** Stretching całego ciała | 1 x 5 min | Powolne | - | - | Rozciągnij wszystkie główne grupy mięśniowe |

TRENING D - CORE I MOBILNOŚĆ (NIEDZIELA)

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Obciążenie	Uwagi techniczne
Rozgrzewka: Cardio + mobilność	1 x 8 min	Dynamiczne	-	-	5 min lekkiego cardio + mobilizacja wszystkich głównych stawów
Circuit 1: Wykonaj 3 rundy z 30 sek przerwy między rundami					

- Deska przodem | 1 x 45-60 sek | Izometria | 15 sek | Ciężar ciała | Utrzymuj ciało w linii prostej, brzuch napięty |
- Deska bokiem prawa | 1 x 30-45 sek | Izometria | 15 sek | Ciężar ciała | Utrzymuj biodra wysoko, nie zapadaj się w barkach |
- Deska bokiem lewa | 1 x 30-45 sek | Izometria | 15 sek | Ciężar ciała | Utrzymuj biodra wysoko, nie zapadaj się w barkach |
- Hollow hold | 1 x 30-45 sek | Izometria | 15 sek | Ciężar ciała | Przyciśnij dolną część pleców do podłogi, unieś nogi i łopatki | | **Circuit 2:** Wykonaj 3 rundy z 30 sek przerwy między rundami
- Russian twists | 1 x 15-20 na stronę | Kontrolowane | 15 sek | Ciężar ciała/butelka | Skręty tułowia w siadzie z ugiętymi nogami, uniesione stopy |

- Reverse crunches | 1 x 15-20 | 2-1-2 | 15 sek | Ciężar ciała | Przyciągaj biodra w kierunku klatki piersiowej, dolna część pleców przyciśnięta |
- Superman | 1 x 12-15 | 2-2-2 | 15 sek | Ciężar ciała | Jednoczesne unoszenie rąk i nóg w leżeniu przodem, bez zadzierania głowy |
- Rowerek | 1 x 15-20 na stronę | Kontrolowane | 15 sek | Ciężar ciała | Łokieć do przeciwległego kolana, dolna część pleców przyciśnięta | | **Mobilność dynamiczna:** Wykonaj 2 rundy
- World's Greatest Stretch | 8-10 na stronę | Powolne | 0 sek | Ciężar ciała | Wykrok z rotacją tułowia i sięgnięciem ręki, pełen zakres ruchu |
- Hip Circles | 10 na stronę | Powolne | 0 sek | Ciężar ciała | Krążenia biodrem w podporze, otwieranie bioder |
- Thoracic Bridge | 8-10 na stronę | Powolne | 0 sek | Ciężar ciała | Rotacja tułowia i wyciągnięcie ręki w górę w pozycji podporu bokiem |
- Ankle Mobilization | 10 na stronę | Powolne | 0 sek | Ciężar ciała | Krążenia w stawie skokowym, rozciąganie ścięgna Achillesa | | **Wyciszenie:** Foam rolling (lub piłeczka tenisowa) | 1 x 10 min | Powolne | - | - | Rolowanie głównych grup mięśniowych: uda, łydki, plecy, barki |

TRENING INTERWAŁOWY HIIT

SESJA HIIT (WTOREK, SOBOTA)

Faza	Czas	Intensywność	RPE*	Tętno**	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	Stopniowo zwiększana	4-5/10	~110-120	Rozpocznij od marszu, stopniowo zwiększaj intensywność
Interwały	15 min	Bardzo wysoka / Niska	8-9/10 / 3-4/10	~150-160 / ~110-120	30 sek intensywny wysiłek + 90 sek odpoczynku (powtórz 7-8x)
Wyciszenie	5 min	Stopniowo zmniejszana	4-3/10	~110-100	Stopniowo zmniejszaj intensywność, zakończ spacerem

*RPE (Rating of Perceived Exertion) - subiektywna skala odczuwanego wysiłku (1-10)

**Przybliżone wartości tętna, monitoruj samopoczucie

OPCJE INTENSYWNYCH INTERWAŁÓW (WYBIERZ JEDNĄ)

- Szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- Jumping jacks w maksymalnym tempie
- Burpees (pełne lub zmodyfikowane)
- Mountain climbers w szybkim tempie

- Przysiady z wyskokiem
- Szybkie wspięcia na schody (jeśli dostępne)

TRENING AKTYWNEJ REGENERACJI (CZWARTEK)

Aktywność	Czas	Intensywność	Uwagi
Spacer lub bardzo lekki trucht	15-20 min	Niska	Utrzymuj niskie tętno, skup się na oddychaniu
Mobilność dynamiczna	15 min	Niska	World's Greatest Stretch, krążenia bioder, rotacje tułowia, mobilizacja stawów
Foam rolling lub automasaż	10 min	-	Rolowanie lub masaż głównych grup mięśniowych: uda, łydki, plecy, barki

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

Aktywność	Częstotliwość	Czas	Uwagi
Spacer po posiłku	3x dziennie	5-10 min	Spokojny spacer po każdym głównym posiłku
Krótkie przerwy od siedzenia	Co 45 min	3-5 min	Wstań, zrób kilka kroków, wykonaj lekkie rozciąganie
Wieczorne rozciąganie	Codziennie	10-15 min	Stretching statyczny przed snem, skupiając się na rozluźnieniu mięśni
Techniki oddechowe przed snem	Codziennie	5-10 min	Box breathing: wdech (4s), zatrzymanie (4s), wydech (4s), zatrzymanie (4s)
Medytacja	Codziennie	10-15 min	Praktyka uważności lub medytacja prowadzona dla redukcji stresu

DZIENNIK AKTYWNOŚCI I MONITOROWANIE POSTĘPÓW

DZIENNIK TRENINGOWY

Prowadź szczegółowy dziennik każdego treningu, notując:

- Data i godzina treningu

- Wykonane ćwiczenia, serie, powtórzenia i użyte obciążenie
- Maksymalne obciążenia użyte w kluczowych ćwiczeniach
- Czas trwania interwałów HIIT i liczba rund
- Samopoczucie przed i po treningu (skala 1-10)
- Wszelkie dolegliwości lub problemy
- Jakość snu poprzedniej nocy (skala 1-10)

MONITOROWANIE KROKÓW

- Cel: Minimum 8500 kroków dziennie
- Narzędzie: Aplikacja w telefonie lub krokomierz
- Zapisuj liczbę kroków każdego dnia
- Dąż do regularnego przekraczania celu

MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Raz w tygodniu (np. w niedzielę rano) wykonaj:

- Pomiar wagi ciała (rano, na czczo, po wizycie w toalecie)
- Pomiar obwodów (pas, biodra, klatka piersiowa, ramiona, uda)
- Zdjęcia postępu (przód, bok, tył - w tych samych warunkach oświetleniowych)
- Test wydolnościowy (np. ile pompek możesz wykonać bez przerwy, czas utrzymania deski)
- Zapisz swoje odczucia i wszelkie zmiany, które zauważyłeś

SZCZEGÓŁOWY PLAN TYGODNIOWY - PRZYKŁAD

TYDZIEŃ 7

Dzień	Trening główny	Aktywność uzupełniająca	Cel krokó w	Wskazówki
Poniedziałek	Trening A - Wprowadzenie do superserii, skup się na technice	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Skup się na prawidłowej technice w superseriach, dostosuj obciążenie tak, aby móc wykonać wszystkie powtórzenia
Wtorek	HIIT - Pierwszy trening interwałowy, wprowadź interwały 30/90	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min)	8500	Wybierz 2-3 rodzaje interwałów na początek, nie przeciążaj się w pierwszym treningu

		min), techniki oddechowe (5 min)		
Środa	Trening B - Wprowadzenie do superserii na nogi	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Zadbaj o prawidłową technikę, szczególnie przy dynamicznych ćwiczeniach jak przysiady z wyskokiem
Czwartek	Aktywna regeneracja - Dłuższy spacer + mobilność	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), techniki oddechowe (5 min)	8500	Skup się na głębokim oddychaniu i rozluźnieniu mięśni
Piątek	Trening C - Wprowadzenie do drop-setów	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Przygotuj różne obciążenia przed treningiem, aby płynnie przechodzić między seriami w drop-setach
Sobota	HIIT - Drugi trening interwałowy, wypróbuj inne rodzaje interwałów	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), techniki oddechowe (5 min)	8500	Eksperymentuj z różnymi rodzajami interwałów, znajdź te, które najbardziej ci odpowiadają
Niedziela	Trening D - Core i mobilność	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Wykonaj pomiary kontrolne, zrób zdjęcia postępu, zaplanuj kolejny tydzień

TYDZIEŃ 8

Dzień	Trening główny	Aktywność uzupełniająca	Cel krokó w	Wskazówki
Poniedziałek	Trening A - Zwiększ obciążenie w	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Staraj się utrzymać formę przez wszystkie serie, zwiększ

	superseriach o 5-10%			intensywność finishera
Wtorek	HIIT - Skróć czas odpoczynku do 60 sekund	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), techniki oddechowe (5 min)	8500	Interwały 30/60, zwiększ intensywność faz wysiłkowych
Środa	Trening B - Dodaj 1-2 powtórzenia w każdej serii	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10 min), medytacja (10 min)	8500	Skup się na pełnym zakresie ruchu, zwiększ tempo w przysiady pulsacyjne
Czwartek	Aktywna regeneracja - Dodaj więcej ćwiczeń mobilizujących	3x spacer po posiłku (5-10 min), wieczorne rozciąganie (10		