

PLAN TRENINGOWY - FAZA 4 (TYDZIEŃ 10-14)

Program treningowy dla Kamili Stroki

ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

- Cel:** Finalizacja rekonponowania sylwetki - maksymalizacja efektów redukcji tkanki tłuszczowej i tonizacji mięśniowej
- Doświadczenie:** Po ukończeniu Faz 1-3
- Dostępny sprzęt:** Hantle, sztanga, gumy, kettle, wyciąg górny i dół, ławka, bieżnia
- Dni treningowe:** 4 dni treningu siłowego + 3 dni kardio/interwały
- Czas trwania sesji:** 50-60 minut trening siłowy, 30-40 minut kardio

WPROWADZENIE DO FAZY 4:

Faza 4 to etap finalizacji i maksymalizacji efektów, osiągany poprzez:

- Wprowadzenie podziału treningowego według schematu Upper/Lower z większą częstotliwością
- Implementację zaawansowanych metod treningu siłowego (kompleksowe techniki intensyfikacji)
- Wysokointensywne protokoły kardio z maksymalnym obciążeniem metabolicznym
- Strategiczną periodyzację i manipulację obciążeniem w cyklu tygodniowym

Intensywność w tej fazie wynosi 9-10/10 w skali RPE (Rating of Perceived Exertion) podczas kluczowych serii, z zastosowaniem zasady podwójnej progresji (zwiększanie ciężaru lub liczby powtórzeń).

TYGODNIOWY HARMONOGRAM AKTYWNOŚCI:

Dzień	Rodzaj treningu	Długość sesji	Intensywność
Poniedziałek	Trening siłowy A (Upper Power)	50-60 min	RPE 8-9/10
Wtorek	Trening siłowy B (Lower Power)	50-60 min	RPE 8-9/10
Środa	HIIT kardio + Metaboliczny obwód	35-40 min	RPE 9-10/10

Czwartek	Trening siłowy C (Upper Hypertrofia)	50-60 min	RPE 8-9/10
Piątek	Trening siłowy D (Lower Hypertrofia)	50-60 min	RPE 8-9/10
Sobota	Interwały + Finisher	30-35 min	RPE 9-10/10
Niedziela	Aktywna regeneracja + Mobilność	35-45 min	RPE 3-4/10

Uwaga: W tygodniu 12 zaplanuj "deload" - zmniejsz objętość treningową o 40% i intensywność o 20-30% na wszystkich treningach, aby umożliwić pełną regenerację i superkompensację.

TRENINGI SIŁOWE:

TRENING A - UPPER POWER (GÓRNA PARTIA - SIŁA)

Ćwiczenie	Serie × Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Uwagi
Rozgrzewka dynamiczna	8-10 min	-	-	Kompleksowa mobilizacja obręczy barkowej
A1. Wyciskanie sztangi na ławce	5 × 6-8	3-0-X	60 sek	X = eksplozywny ruch w górę
A2. Podciąganie australijskie ważone	5 × 8-10	3-0-1	90 sek	Dodaj obciążenie do poziomu 6-8 RPE
B1. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	4 × 8-10	3-0-1	45 sek	Kąt ławki 30-45°
B2. Wiosłowanie sztangi w opadzie	4 × 8-10	3-0-1	90 sek	Skupienie na ekscentrycznej fazie
C1. Wyciskanie żołnierskie	3 × 8-10	2-0-1	30 sek	Sztanga/hantle nad głowę
C2. Uginanie ramion ze sztangą	3 × 8-10	2-0-1	30 sek	Supinacja nadgarstków
C3. Dipy na poręczach/ławce	3 × 10-12	2-0-1	90 sek	Dodaj obciążenie jeśli za łatwe
D1. Face pull z linkami	2 × 15-20	2-1-2	30 sek	Skupienie na rotatorach
D2. Pushdown na wyciągu	2 × 15-20	1-0-1	30 sek	Łokcie przy tułowiu

D3. Unoszenie hantli bokiem	2 × 15-20	2-0-1	60 sek	Lekkie hantle, czucie mięśniowe
-----------------------------	-----------	-------	--------	---------------------------------

Tempo: cyfry oznaczają sekundy w fazach - opuszczanie/zatrzymanie/unoszenie

X = eksplozywnie - maksymalna kontrolowana prędkość

A1+A2, B1+B2, C1+C2+C3, D1+D2+D3: wykonywane jako superset/tri-set

TRENING B - LOWER POWER (DOLNA PARTIA - SIŁA)

Ćwiczenie	Serie × Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Uwagi
Rozgrzewka dynamiczna	8-10 min	-	-	Kompleksowa mobilizacja bioder i kolan
A. Przysiad goblet	5 × 6-8	3-1-X	120 sek	X = eksplozywny powrót do góry
B1. Rumuński martwy ciąg	4 × 8-10	3-0-1	60 sek	Kontrolowany ruch w dół
B2. Przysiad bułgarski ważony	4 × 8-10 (na nogę)	3-0-1	90 sek	Hantle trzymane przy bokach
C1. Hip thrust	3 × 10-12	2-1-X	45 sek	X = eksplozywne wypchnięcie bioder
C2. Glute ham raise / Zawieszenie nóg	3 × 10-12	2-0-1	90 sek	Alternatywa: nordic hamstring curl
D1. Wspięcia na palce stojąc	3 × 15-20	1-1-1	30 sek	Pełen zakres ruchu
D2. Przysiad sumo z kettlebell	3 × 15-20	2-0-1	90 sek	Szerokie ustawienie stóp
E. Core complex	3 obwody	-	60 sek	Wykonaj wszystkie 4 ćwiczenia w obwodzie
- Rollout na kołku/piłce	10-12	2-0-2	15 sek	Kontrolowany ruch
- Side plank z rotacją	10-12 (na stronę)	2-0-1	15 sek	Rotacja pod spodem
- Rowerek	20-24	1-0-1	15 sek	Naprzemienne dotykane łokieć-kolano

- Hollow hold	30-45 sek	Izometri a	-	Utrzymanie pozycji
---------------	-----------	---------------	---	--------------------

Tempo: cyfry oznaczają sekundy w fazach - opuszczanie/zatrzymanie/unoszenie

X = eksplozywnie - maksymalna kontrolowana prędkość

B1+B2, C1+C2, D1+D2, E(circuit): wykonywane jako superset/circuit

TRENING C - UPPER HYPERTROFIA (GÓRNA PARTIA - MASA/DEFINICJA)

Ćwiczenie	Serie × Powtórzenia	Temp o	Przerw a	Uwagi
Rozgrzewka dynamiczna	8-10 min	-	-	Kompleksowa mobilizacja
A1. Wyciskanie hantli	4 × 10-12	3-0-1	10 sek	Kontrolowana ekscentryczna faza
A2. Wiosłowanie hantli jednorącz	4 × 10-12 (na rękę)	3-0-1	10 sek	Bezpośrednio po A1
A3. Unoszenie ramion w przód	4 × 12-15	2-0-1	90 sek	Bezpośrednio po A2
B1. Wyciskanie hantli nad głowę	4 × 10-12	3-0-1	10 sek	Kontrolowana ekscentryczna faza
B2. Podciąganie na wyciągu górnym	4 × 10-12	3-0-1	10 sek	Bezpośrednio po B1
B3. Rozpiętki na maszynie/z hantlami	4 × 12-15	2-1-2	90 sek	Bezpośrednio po B2, czucie mięśniowe
C1. Prostowanie ramion nad głową	3 × 12-15	2-0-1	10 sek	Z hantlą/linką
C2. Uginanie ramion z supinacją	3 × 12-15	2-0-1	10 sek	Z hantlami, rotacja nadgarstków
C3. Face pull	3 × 15-20	2-1-2	90 sek	Bezpośrednio po C2
D. Myo-rep finisher (wybierz 1)	1 × 20 + 4 × 5	2-0-1	10 sek	Aktywacja + 4 mini-serie z krótkimi przerwami
- Opcja 1: Unoszenie ramion bokiem				

- Opcja 2: Pompki diamentowe				
- Opcja 3: Wiosłowanie linek				

Tempo: cyfry oznaczają sekundy w fazach - opuszczanie/zatrzymanie/unoszenie

A1+A2+A3, B1+B2+B3, C1+C2+C3: wykonywane jako tri-set

Myo-rep: wykonaj serię 20 powtórzeń, odpoczynek 10 sek, następnie 4 mini-serie po 5 powtórzeń z 10-sekundowymi przerwami

TRENING D - LOWER HYPERTROFIA (DOLNA PARTIA - MASA/DEFINICJA)

Ćwiczenie	Serie × Powtórzenia	Tempo	Przerwa	Uwagi
Rozgrzewka dynamiczna	8-10 min	-	-	Kompleksowa mobilizacja bioder i kolan
A. Drop-set complex	3 × (8-10-12)	2-0-1	180 sek	Wykonaj wszystkie 3 warianty bez przerwy
- Przysiad ze sztangą/hantlami	8	2-0-1	-	Pełne obciążenie
- Przysiad z mniejszym obciążeniem	10	2-0-1	-	Zmniejsz obciążenie o 30%
- Przysiad bez obciążenia	12	2-0-1	-	Tylko ciężar ciała
B1. Wykroki w miejscu	4 × 12 (łącznie)	2-0-1	15 sek	6 na nogę, naprzemiennie
B2. Hip thrust	4 × 12-15	2-1-1	15 sek	Bezpośrednio po B1
B3. Abdukcja bioder z gumą	4 × 20	1-0-1	90 sek	Bezpośrednio po B2
C1. Martwy ciąg rumuński na jednej nodze	3 × 10-12 (na nogę)	3-0-1	15 sek	Kontrolowany ruch
C2. Przysiad pulsacyjny	3 × 20	1-0-1	15 sek	Częściowy zakres ruchu, pulsowanie
C3. Wspięcia na palce w siadzie	3 × 20-25	1-1-1	90 sek	Pełen zakres ruchu

D. Giant set "Burn"	3 obwody	-	120 sek	Wykonaj wszystkie 4 ćwiczenia pod rząd
- Skakanie ze skakanką	45 sek	-	15 sek	Lub w miejscu bez skakanki
- Przysiad sumo z pulsowaniem	45 sek	-	15 sek	Szerokie ustawienie stóp
- Mountain climber	45 sek	-	15 sek	Szybkie tempo
- Wall sit (przysiad przy ścianie)	45 sek	-	-	Utrzymanie pozycji

Tempo: cyfry oznaczają sekundy w fazach - opuszczanie/zatrzymanie/unoszenie

A(complex drop set), B1+B2+B3, C1+C2+C3, D(giant set): wykonywane jako kompleksy bez przerw

TRENINGI KARDIO I METABOLICZNE:

HIIT KARDIO + METABOLICZNY OBWÓD (ŚRODA)

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	RPE 4-5/10	Progresywne zwiększanie tempa
HIIT faza 1	12 min	-	30 sek pracy (RPE 9/10) / 30 sek odpoczynku (RPE 3/10) × 12 rund
Aktywna przerwa	3 min	RPE 4/10	Marsz/lekki trucht
HIIT faza 2	8 min	-	20 sek pracy (RPE 10/10) / 10 sek odpoczynku (RPE 3/10) × 16 rund
Przerwa	2 min	-	Nawodnienie, przygotowanie do obwodu
Metaboliczny obwód	3 obwody	-	Wykonuj każde ćwiczenie przez 40 sek, 20 sek przerwy między ćwiczeniami, 1 min między obwodami
- Burpees	40 sek	RPE 9/10	Pełne wykonanie z wyskokiem
- Mountain climber	40 sek	RPE 9/10	Szybkie tempo

- Przysiad sumo + wyskok	40 sek	RPE 9/10	Dynamiczne ruchy
- Renegade row	40 sek	RPE 9/10	Wiosłowanie w pozycji deski
- Jumping lunges	40 sek	RPE 9/10	Naprzemienne wykroki z wyskokiem
Wyciszenie	3-5 min	RPE 3/10	Stopniowe zmniejszanie intensywności

Sugerowane aktywności HIIT: sprint na bieżni, rower interwałowy, orbitrek z oporem, wiosłowanie

INTERWAŁY + FINISHER (SOBOTA)

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Rozgrzewka	5 min	RPE 4-5/10	Przygotowanie do wysiłku
Piramida interwałowa	20 min	-	Progresywne zwiększanie i zmniejszanie intensywności: - 1 min pracy / 1 min odpoczynku (RPE 7/10) - 2 min pracy / 1 min odpoczynku (RPE 8/10) - 3 min pracy / 1.5 min odpoczynku (RPE 9/10) - 4 min pracy / 2 min odpoczynku (RPE 8/10) - 3 min pracy / 1.5 min odpoczynku (RPE 9/10) - 2 min pracy / 1 min odpoczynku (RPE 8/10) - 1 min pracy / 1 min odpoczynku (RPE 7/10)
Przerwa	2 min	-	Nawodnienie, przygotowanie
Finisher EMOM*	8 min	-	Every Minute On the Minute - na początku każdej minuty wykonaj:
- Minuty nieparzyste	-	RPE 10/10	10 burpees
- Minuty parzyste	-	RPE 10/10	15 mountain climbers (na stronę)
Wyciszenie	5 min	RPE 3/10	Stopniowe zmniejszanie intensywności

EMOM = Every Minute On the Minute - na początku każdej minuty wykonujesz określone ćwiczenie, a resztę minuty odpoczywasz

AKTYWNA REGENERACJA + MOBILNOŚĆ (NIEDZIELA)

Faza	Czas	Intensywność	Uwagi
Lekka aktywność aerobowa	15-20 min	RPE 4/10	Spacer, lekki rower, pływanie
Dynamiczny stretching	5-8 min	-	Dynamiczne rozciąganie głównych grup mięśniowych
Mobilność funkcjonalna	15 min	-	2 min na każdą grupę stawową (biodra, kręgosłup, barki)
Rozciąganie statyczne	5-8 min	-	60-90 sek na grupę mięśniową
Rolowanie + autoterapia	10 min	-	Skupienie na problematycznych obszarach

Sugerowane ćwiczenia mobilności:

- Biodra: world's greatest stretch, 90/90 stretch, adductor rockback
- Kręgosłup: cat-cow, thread the needle, thoracic bridge
- Barki: wall slides, sleeper stretch, dislocations

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ:

Cel: 10000 kroków dziennie

Tydzień	Cel kroków	Strategia
Tydzień 10	9000	Poranny spacer 25 min + wieczorny spacer 25 min
Tydzień 11	9500	Dodaj 10-min spacer po każdym posiłku + 5-min aktywne przerwy co godzinę
Tydzień 12	9500	Utrzymanie aktywności z tygodnia 11 (tydzień deload)
Tydzień 13-14	10000	Poranny spacer 30 min + 15-min po każdym posiłku + aktywne przerwy

ZAAWANSOWANE TECHNIKI TRENINGOWE - FAZA 4:

1. **Myo-reps** - aktywacja mięśni serią do prawie wyczerpania, następnie mini-serie z krótkimi przerwami
2. **Drop-set complex** - seria ćwiczeń z malejącym obciążeniem wykonywanych bez przerwy
3. **EMOM** - (Every Minute On the Minute) - wykonywanie określonego zadania na początku każdej minuty
4. **Giant sets** - obwody 4+ ćwiczeń wykonywanych bez przerwy
5. **Periodyzacja tygodniowa** - manipulacja objętością i intensywnością w skali tygodnia
6. **Techniki tempa** - manipulacja czasem trwania poszczególnych faz ruchu dla zwiększenia obciążenia
7. **Post-activation potentiation** - wykorzystanie ciężkich serii dla aktywacji jednostek motorycznych przed seriami lekkimi

PERIODYZACJA W FAZIE 4:

Tydzień	Charakterystyka
Tydzień 10	Wprowadzenie nowego schematu, 85-90% docelowej intensywności, skupienie na technice
Tydzień 11	Stopniowe zwiększanie intensywności do 95-100% docelowej, dodanie zaawansowanych technik
Tydzień 12	Tydzień deload - zmniejszenie objętości o 40%, intensywności o 20-30%, skupienie na regeneracji
Tydzień 13	Powrót do wysokiej intensywności, zwiększenie objętości o 10% w stosunku do tygodnia 11
Tydzień 14	Maksymalna intensyfikacja - pełne wykorzystanie wszystkich technik, szczytowa objętość i intensywność

PROTOKÓŁ REGENERACYJNY:

REGENERACJA CODZIENNA:

1. Minimum 7-8 godzin snu (w stałych godzinach)
2. Techniki redukcji stresu: 15-20 minut dziennie (medytacja, głębokie oddychanie)
3. Stretching i rolowanie problematycznych partii: 10 minut dziennie
4. Nawodnienie: 3-3,5 litra wody + elektrolity w dni treningowe

REGENERACJA PO TRENINGU:

1. Białko (25-30g) + węglowodany (30-50g) do 30 minut po treningu
2. Zimny prysznic (30-60 sekund) lub naprzemienne zimno/ciepło

3. Kompresja mięśniowa (ręczna lub z użyciem opasek)
4. Rolowanie problematycznych partii: 5-10 minut

TYDZIEŃ DELOAD (TYDZIEŃ 12):

1. Zmniejszenie objętości treningowej o 40%
 2. Zmniejszenie intensywności treningów o 20-30%
 3. Wydłużenie przerw między seriami o 30 sekund
 4. Eliminacja zaawansowanych technik intensyfikacji
 5. Skupienie na poprawie techniki i czuciu mięśniowym
 6. Zwiększenie ilości snu o 30-60 minut dziennie
 7. Dodatkowe techniki regeneracyjne (np. sauna, masaż)
-

MONITOROWANIE POSTĘPÓW:

Prowadź szczegółowy dziennik treningowy zawierający:

- Wykonane ćwiczenia, serie, powtórzenia i ciężary
 - Subiektywną ocenę intensywności (RPE) dla każdego ćwiczenia
 - Czas trwania treningu i przerw między seriami
 - Samopoczucie przed/po treningu (skala 1-10)
 - Jakość regeneracji i snu (skala 1-10)
 - Cotygodniowe pomiary: waga, obwody (talia, biodra, uda, ramiona)
 - Dokumentacja fotograficzna co 2 tygodnie (te same warunki: oświetlenie, pora dnia, pozycja)
-

PRZYGOTOWANIE DO KONTYNUACJI PO FAZIE 4:

W ostatnim tygodniu Fazy 4 należy przeprowadzić kompleksową analizę postępów i przygotować plan na kolejny cykl treningowy:

1. Porównanie parametrów początkowych i końcowych (waga, obwody, poziom siły)
 2. Identyfikacja słabych i mocnych stron (grupy mięśniowe, typy treningów)
 3. Planowanie nowego cyklu z uwzględnieniem celów długoterminowych
 4. Rozważenie wprowadzenia nowych bodźców treningowych (techniki, metody, periodyzacja)
-

Faza 4 to kulminacja 14-tygodniowego procesu transformacji. Treningi są wyjątkowo wymagające i intensywne, ale przyniosą finalne efekty w rekonstruowaniu sylwetki. Pamiętaj, że regeneracja jest równie ważna jak sam trening - szczególnie w tym etapie. Tydzień deload (12) jest kluczowy dla uniknięcia przetrenowania i przygotowania organizmu do finalnego wysiłku w tygodniach 13-14.

