

Plan Aktywności Fizycznej - Faza 2

(Tydzień 4-6)

Wprowadzenie

Gratulacje Magdo za ukończenie Fazy 1! Wkraczasz teraz w kolejny etap swojej transformacji. W Fazie 2 zwiększamy zarówno objętość, jak i intensywność treningów, aby dalej rozwijać Twoją bazę siłową i wydolnościową. Ten plan uwzględnia dotychczasowe postępy i stopniowo wprowadza nowe wyzwania.

Założenia Fazy 2

- **Czas trwania:** 3 tygodnie
- **Progresja:** zwiększona objętość i intensywność treningów
- **Cel:** rozwój bazy mięśniowej i poprawa wydolności sercowo-naczyniowej
- **Kroków dziennie:** dążymy do osiągnięcia 5000 kroków, zwiększając o 500-700 kroków tygodniowo
- **Główne wyzwanie:** adaptacja do wyższej intensywności przy utrzymaniu dobrej techniki

Plan treningowy - Tygodniowy rozkład

Dzień tygodnia	Rodzaj aktywności	Czas trwania	Intensywność
Poniedziałek	Trening siłowy	25-30 min	Średnia
Wtorek	Kardio	20 min	Niska-Średnia
Środa	Trening siłowy	25-30 min	Średnia
Czwartek	Odpoczynek aktywny	20 min	Niska
Piątek	Trening siłowy	25-30 min	Średnia
Sobota	Kardio	20 min	Niska-Średnia
Niedziela	Odpoczynek całkowity	-	-

Szczegółowy plan treningów

TRENING SIŁOWY (poniedziałek, środa, piątek)

Rozgrzewka (5 minut):

- Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan: 1 minuta
- Krążenia ramion z większym zakresem ruchu: 30 sekund w przód, 30 sekund w tył
- Skręty tułowia z wyciągniętymi ramionami: 30 sekund
- Krążenia biodrami z większym zakresem: 30 sekund w każdą stronę
- Przysiady wspomagane: 12 powtórzeń
- Wymachy ramion: 12 powtórzeń

Obwód siłowy (powtórz 3 razy):

Ćwiczenie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek	Technika
Przysiady (z krzesłem lub bez)	12-15	Średnie	30 sek	Stopy na szerokość bioder, kolana nie przekraczają linii palców
Pompki przy ścianie lub na kolanach	12-15	Średnie	30 sek	Utrzymuj proste plecy, łokcie blisko ciała
Mostek biodrowy z uniesieniem nogi	10-12 na nogę	Średnie	30 sek	Unieś biodra, następnie wyprostuj jedną nogę, utrzymaj 2 sek
Wiosłowanie z butelkami wody	12-15	Średnie	30 sek	Pochyl się w przód, przyciągaj łokcie do tyłu, ściągając łopatki
Deska	20-30 sek	Statyczne	30 sek	Utrzymuj proste plecy, napięte mięśnie brzucha
Wykroki w miejscu	10-12 na nogę	Średnie	30 sek	Krok do przodu, kolano tylnej nogi blisko podłogi, powrót

Rozciąganie (5 minut):

- Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie: 30-45 sekund
- Skłony do rozciągania pleców: 30-45 sekund
- Rozciąganie mięśni czworogłowych ud: 30-45 sekund na nogę
- Rozciąganie mięśni dwugłowych ud: 30-45 sekund na nogę
- Rozciąganie mięśni łydek: 30-45 sekund na nogę
- Rozciąganie mięśni ramion: 30-45 sekund na ramię

TRENING KARDIO (wtorek, sobota)

Wybierz jedną z poniższych opcji:

Opcja 1: Szybki marsz

Segment	Czas	Intensywność	Wskazówki
Rozgrzewka	5 min	Niska	Spokojny marsz
Główna część	15 min	Średnia	Energiczny marsz z aktywną pracą ramion
Wyciszenie	5 min	Niska	Spokojny marsz

Opcja 2: Trening interwałowy podstawowy

Segment	Czas	Intensywność	Wskazówki
Rozgrzewka	5 min	Niska	Spokojny marsz, krążenia ramion
Interwały	10 min	Zmienna	1 min szybszy marsz, 1 min wolny marsz (5 powtórzeń)
Wyciszenie	5 min	Niska	Spokojny marsz, rozciąganie

Opcja 3: Trening obwodowy lekki

Ćwiczenie	Czas trwania	Odpoczynek	Powtórzenia
Marsz w miejscu	30 sek	15 sek	5
Krążenia ramion	30 sek	15 sek	5
Przysiady przy krześle	30 sek	15 sek	5
Naprzemienne unoszenie kolan	30 sek	15 sek	5
Rozciąganie	5 min	-	-

ODPOCZYNEK AKTYWNY (czwartek)

Aktywność	Czas	Uwagi
Dłuższy spacer	20 min	Najlepiej w parku lub lesie
LUB		
Stretching i mobilność	20 min	Głębsze rozciąganie z dłuższym utrzymaniem pozycji
LUB		
Aktywność domowa	20-30 min	Sprzątanie, praca w ogrodzie lub zabawa z dzieckiem

Tygodniowa progresja

Tydzień 4

Wskaźnik	Cel
Kroków dziennie	3500-4000
Liczba serii w treningu siłowym	2-3
Czas wykonywania planku	20 sekund
Odpoczynek między obwodami	60-90 sekund

Tydzień 5

Wskaźnik	Cel
Kroków dziennie	4000-4500
Liczba serii w treningu siłowym	3
Czas wykonywania planku	25 sekund
Odpoczynek między obwodami	60 sekund

Tydzień 6

Wskaźnik	Cel
Kroków dziennie	4500-5000
Liczba serii w treningu siłowym	3
Czas wykonywania planku	30 sekund
Odpoczynek między obwodami	45-60 sekund

Dziennik treningowy - Tydzień 4

Dzień	Aktywność	Wykonano?	Samopoczucie (1-10)	Uwagi
Poniedziałek	Trening siłowy			
Wtorek	Kardio			
Środa	Trening siłowy			
Czwartek	Odpoczynek aktywny			
Piątek	Trening siłowy			
Sobota	Kardio			
Niedziela	Odpoczynek			
Podsumowanie	Liczba kroków dziennie (średnio):	Skala trudności (1-10):	Ogólne samopoczucie:	

Ważne wskazówki dla Fazy 2

1. **Progresywne obciążenie** - stopniowo zwiększaj intensywność ćwiczeń poprzez dodanie większej liczby powtórzeń lub skrócenie przerw
2. **Modyfikacje ćwiczeń** - jeśli dane ćwiczenie jest zbyt trudne, zawsze możesz je zmodyfikować (np. płytsze przysiady, pompki na wyższym podparciu)
3. **Nawodnienie i regeneracja** - wraz ze zwiększeniem intensywności, zwiększ także ilość wypijanej wody i zadbaj o odpowiednią ilość snu
4. **Rozdzielanie treningów** - możesz podzielić 20-minutowy trening kardio na dwie 10-minutowe sesje (rano i wieczorem)
5. **Monitorowanie postępów** - zapisuj swoje osiągnięcia, aby śledzić rozwój i motywować się do dalszej pracy

Dodatkowe wskazówki dla ćwiczących z dziećmi

- Włącz dziecko do aktywności - zabawa w berka, taniec czy imitowanie zwierząt może być świetnym treningiem
- Wykorzystaj czas zabawy dziecka na własny mini-trening (np. przysiady podczas nadzorowania zabawy)
- Zaplanuj niektóre treningi na czas, gdy dziecko śpi lub jest pod opieką innej osoby
- Pamiętaj, że krótsze, ale regularne sesje są równie skuteczne jak jeden długi trening

Jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia swoich celów! Faza 2 stanowi kluczowy moment w budowaniu konsekwencji i adaptacji organizmu do regularnej aktywności fizycznej. Każdy trening przybliży Cię do lepszej wersji siebie.