

Plan Treningowy - Faza 4 (Tydzień 10-12)

Przygotowany specjalnie dla Łukasza

WPROWADZENIE

Witaj w finalnej Fazie 4 Twojego 12-tygodniowego programu aktywności fizycznej! Ten ostatni 3-tygodniowy etap skupia się na maksymalizacji wydolności, najwyższej intensywności treningów i zwiększeniu ilości aktywności codziennej, aby zmaksymalizować efekty redukcji tkanki tłuszczowej.

W tej fazie zwiększymy częstotliwość treningu siłowego do **2-3 razy w tygodniu** z podziałem na górną i dolną część ciała, aby umożliwić bardziej ukierunkowany trening. Sesje kardio będziesz wykonywał **5 dni w tygodniu** po 50 minut, na wyższym poziomie intensywności. Ten plan stanowi zwieńczenie całego programu i pozwoli Ci osiągnąć maksymalne rezultaty, zachowując bezpieczeństwo Twojego kolana.

OGÓLNE WYTYCZNE

- Każdy trening siłowy powinien trwać **45-60 minut**
 - Przed treningiem zawsze wykonaj 8-10 minutową rozgrzewkę ogólną i specyficzną
 - Po treningu wykonaj 8-10 minutowy stretching
 - Nadal używaj opaski na kolano podczas wszystkich ćwiczeń angażujących nogi
 - Zwiększaj obciążenie tylko przy zachowaniu idealnej techniki
 - Pomiędzy seriami odpoczywaj 45-60 sekund (krócej niż w Fazie 3)
 - **Natychmiast modyfikuj lub przerywaj ćwiczenie przy jakimkolwiek bólu w kolanie**
 - Tętno podczas treningu kardio powinno wynosić 140-150 uderzeń na minutę
-

TRENING A (Poniedziałek) - DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA + RDZEŃ

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Uwagi
1. Przysiady typu sumo	3-4	12-15	Szersza postawa, stopy na zewnątrz, mniejsze obciążenie stawu kolanowego
2. Hip thrust z obciążeniem	3-4	12-15	Ułóż ciężar na biodrach, utrzymaj stabilny kręgosłup
3. Wykroki w tył	3	10-12 (każda noga)	Bezpieczniejsze dla kolana niż wykroki w przód
4. Ćwiczenie "good morning"	3	12-15	Z lekkim obciążeniem lub bez, skup się na zawiasie biodrowym
5. Deska z uniesieniem nogi	3	8 (każda noga)	Z pozycji deski unieś jedną nogę na 2-3 sekundy
6. Skręty rosyjskie	3	15-20	Z lekkim obciążeniem lub bez, kontrolowany ruch
7. Unoszenie nóg w leżeniu	3	15-20	Dolne plecy przyciśnięte do podłogi

Wskazówki treningowe:

- W przysiadach sumo stawiaj stopy szerzej i kieruj kolana w linii ze stopami
 - W hip thruście możesz używać ławeczki i obciążenia (hantla, taśma, butelki z wodą)
 - Przy wykrokach w tył kontroluj tempo - 3 sekundy w dół, 1 sekunda w górę
 - W ćwiczeniu "good morning" utrzymuj lekko ugięte kolana przez cały czas
 - W ćwiczeniach na rdzeń skup się na pełnej kontroli i napięciu mięśni
-

TRENING B (Środa) - GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Uwagi
1. Pompki na podwyższeniu z zatrzymaniem	3-4	10-12	Zatrzymaj się na 1 sekundę na dole ruchu
2. Wiosłowanie oburącz z obciążeniem	3-4	12-15	Użyj mocniejszej taśmy lub cięższych hantli
3. Wyciskanie hantli siedząc	3	10-12	Możesz użyć oparcia dla lepszej stabilizacji
4. Podciąganie łopatek z obciążeniem	3	15-20	Trzymaj hantle lub ciężkie przedmioty w rękach
5. Biceps curl + wyciskanie (łączone)	3	10-12	Zgięcie bicepsa + wyciskanie nad głowę jako jedno ćwiczenie
6. Triceps extension z hantlą	3	12-15	Oburącz trzymając jedną hantlę lub z jednorącz
7. Unoszenie ramion w trzech płaszczyznach	2	12 (każda płaszczyzna)	Przód, bok, skos - jako jedno ćwiczenie obwodowe

Wskazówki treningowe:

- Pompki wykonuj na odpowiedniej wysokości - docelowo obniżaj wysokość w miarę postępów
 - W wiosłowaniu ściągaaj łopatki przed rozpoczęciem ruchu ramion
 - Przy wyciskaniu hantli siedząc pracuj w zakresie ruchu niewywołującym dyskomfortu w barkach
 - W łączonym curl + wyciskaniu używaj lżejszych hantli niż w pojedynczych ćwiczeniach
 - W unoszeniu ramion wykonaj wszystkie płaszczyzny jedną po drugiej jako jedną serię
-

TRENING C (Piątek/Sobota) - CAŁE CIAŁO

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Uwagi
1. Przysiady z lekkim wyskokiem	3	8-10	Tylko lekkie odbicie, nie pełny wyskok, kontroluj lądowanie
2. Wiosłowanie ze stabilizacją tułowia	3	10-12 (każda ręka)	W podporze na jednej ręce, wiosłuj drugą
3. Przysiad sumo + unoszenie hantli	3	10-12	Połącz przysiad z unoszeniem hantli do podbródka
4. Pompki + rotacja tułowia	3	6-8 (każda strona)	Po pompce obróć tułów unosząc rękę do góry
5. Martwy ciąg rumuński jednonóż	3	8-10 (każda noga)	Z lekkim obciążeniem, kontroluj pozycję pleców
6. Deska dynamiczna	3	40-60 sek	Z naprzemiennym unoszeniem ramion i nóg
7. Obwód kardio-siłowy	2	45 sek każde	5 ćwiczeń po 45 sek, 15 sek przerwy: pajacyki, przysiady, pompki zmodyfikowane, skręty rosyjskie, mountain climbers

Wskazówki treningowe:

- W przysiadach z wyskokiem kontroluj lądowanie - miękko uginaj kolana, nie ląduj sztywno
- W martwym ciągu jednonóż użyj przedmiotu do podparcia jeśli masz problemy z równowagą
- Podczas desce dynamicznej utrzymuj stabilny środek ciała
- W obwodzie kardio-siłowym utrzymuj stałe tempo i kontroluj oddech
- Dostosuj intensywność ćwiczeń obwodowych do swojego poziomu zaawansowania

PROGRESJA TRENINGOWA W FAZIE 4

Tydzień 10:

- Zaczynij od najniższej liczby serii i powtórzeń w podanych zakresach
- Skoncentruj się na technice nowych, bardziej złożonych ćwiczeń
- Tempo ćwiczeń: 2 sekundy faza ekscentryczna, 1 sekunda faza koncentryczna

Tydzień 11:

- Dodaj po jednej serii do głównych ćwiczeń złożonych

- Zwiększ liczbę powtórzeń o 2-3 dla izolowanych ćwiczeń
- Skróć przerwę między seriami o 5-10 sekund, jeśli jesteś w stanie
- Wprowadź pełne superiety (dwa ćwiczenia bez przerwy)

Tydzień 12:

- Osiągnij maksymalną liczbę powtórzeń i serii
- Zwiększ obciążenie o 10-15% w porównaniu do tygodnia 10
- Wydłuż czas trwania ćwiczeń wytrzymałościowych (deski, obwód)
- Wprowadź trening trójsetowy dla mniejszych grup mięśniowych (3 ćwiczenia pod rząd)

ROZGRZEWKA PRZED KAŻDYM TRENINGIEM (8-10 MINUT)

Rozgrzewka ogólna (4-5 minut):

1. **Trucht w miejscu** - 2 minuty, stopniowo zwiększając tempo
2. **Krążenia stawów** - 20 sekund każdy staw (barki, łokcie, nadgarstki, biodra, kolana, kostki)
3. **Skręty tułowia z rosnącym zakresem** - 30 sekund
4. **Przysiady dynamiczne** - 20 powtórzeń
5. **Wymachy ramion** - 30 sekund

Rozgrzewka specyficzna (4-5 minut):

1. **Przysiady z zatrzymaniem** - 10 powtórzeń, zatrzymanie na 3 sekundy na dole
2. **Pompki o ścianę** - 15 powtórzeń, powolne tempo
3. **Martwy ciąg z lekkim obciążeniem** - 10 powtórzeń
4. **Deska** - 30 sekund
5. **Mobilizacja barków** - 10 krążeń ramion w każdym kierunku

STRETCHING PO TRENINGU (8-10 MINUT)

Utrzymuj każdą pozycję przez 30-45 sekund, wykonując głębokie, kontrolowane oddechy:

1. **Rozciąganie klatki piersiowej** - przy futrynie drzwi
2. **Rozciąganie bicepsów** - wyciągnięta ręka z dłonią skierowaną do sufitu
3. **Rozciąganie tricepsów** - ręka za głowę, łokieć skierowany w górę
4. **Rozciąganie czworogłowych** - w pozycji stojącej lub leżąc na boku
5. **Rozciąganie pośladków** - skrzyżowanie nogi w pozycji siedzącej
6. **Rozciąganie łydek** - przy ścianie, najpierw z prostym, potem z ugiętym kolaniem
7. **Skłon do przodu** - w siadzie, delikatnie, bez odbijania
8. **Skrętoskłon** - w pozycji siedzącej, skręt tułowia
9. **Rozciąganie dolnego odcinka pleców** - przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu

DODATKOWE ZALECENIA DLA FAZY 4

1. Maksymalizacja efektów treningowych:

- Wprowadź techniki zwiększające intensywność: drop sety, superiety, krótsze przerwy
- Zapisuj swoje osiągnięcia w każdym treningu i dąż do regularnej progresji
- Obserwuj swoje samopoczucie - jeśli poczujesz przemęczenie, zrób dodatkowy dzień odpoczynku
- Rozważ rozdzielenie 50-minutowej sesji kardio na poranne i wieczorne, jeśli to poprawi jakość treningu

2. Odżywianie i nawodnienie:

- Zwiększ dzienne spożycie wody do 2,5-3 litrów
- Planuj posiłki okołotreningowe z odpowiednią zawartością białka i węglowodanów
- Monitoruj swoje zapotrzebowanie kaloryczne - wraz ze wzrostem intensywności treningu może wzrosnąć

3. Regeneracja i zapobieganie przeciążeniom:

- Włącz 10-15 minut na rolowanie pianką i automasaż po treningach
- Rozważ kąpiele kontrastowe lub zimne prysznice dla lepszej regeneracji
- Wprowadź techniki relaksacyjne (medytacja, głębokie oddychanie) dla redukcji stresu
- Monitoruj jakość snu - to kluczowy element regeneracji

4. Planowanie po zakończeniu programu:

- Zaczynij planować strategię utrzymania aktywności po zakończeniu 12-tygodniowego programu
- Rozważ, które elementy treningu najbardziej Ci odpowiadają i mogą stać się długoterminowym nawykiem
- Przygotuj się na stopniowe przejście do treningu podtrzymującego

WAŻNE INFORMACJE

- To finalna, najbardziej intensywna faza programu - słuchaj uważnie sygnałów swojego ciała
- Pamiętaj, że postęp nie zawsze oznacza dodawanie ciężaru - możesz zwiększać liczbę powtórzeń, skracać przerwy, poprawiać technikę
- Dbaj szczególnie o regenerację - w tej fazie ryzyko przetrenowania jest wyższe
- Regularnie wykonuj treningi kardio zgodnie z planem głównym, zwiększając ich intensywność
- Zwracaj szczególną uwagę na technikę przy bardziej złożonych ćwiczeniach

- W razie jakichkolwiek wątpliwości, pytań lub potrzeby modyfikacji planu, skontaktuj się ze mną

Gratuluję dotarcia do finalnej fazy programu! Zastosowanie się do tego planu pozwoli Ci zmaksymalizować efekty całego 12-tygodniowego cyklu i przygotowuje Cię do kontynuowania aktywnego stylu życia po jego zakończeniu.