

PLAN TRENINGOWY DLA ANITY THOMAS-CHRZANOWSKI

FAZA 1 (TYDZIEŃ 1-3): ADAPTACJA I BUDOWANIE NAWYKÓW

Przygotował: Trener Personalny z 20-letnim doświadczeniem

CELE KLIENTKI

- Rekomponowanie sylwetki
- Redukcja stresu
- Poprawa jakości snu
- Osiągnięcie wagi docelowej 60 kg

ZAŁOŻENIA PLANU FAZY 1

Ta faza skupia się na adaptacji organizmu do regularnego wysiłku fizycznego oraz budowaniu stabilnych nawyków treningowych. Kluczowa jest konsekwencja oraz nauka prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, które będą fundamentem w kolejnych fazach.

Parametry treningowe:

- Trening kardio:** 30-45 minut, 3 dni w tygodniu, intensywność umiarkowana (RPE 5-6/10)
 - Tętno docelowe:** 115-125 uderzeń na minutę
 - Trening siłowy:** 3 razy w tygodniu, 30-45 minut, z wykorzystaniem masy własnego ciała
 - Codzienna aktywność:** minimum 7000 kroków dziennie
 - Dni regeneracyjne:** 2 dni w tygodniu (np. środa i niedziela)
-

PLAN TYGODNIOWY

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Typ treningu	Trening siłowy	Kardio	Regeneracja	Trening siłowy	Kardio	Trening siłowy	Regeneracja
Czas trwania	30-45 min	30-45 min	-	30-45 min	30-45 min	30-45 min	-
Intensywność	Umiarkowana	RPE 5-6/10	-	Umiarkowana	RPE 5-6/10	Umiarkowana	-
Kroki	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000
Pora dnia	Rano/przedpołudnie	Rano/przedpołudnie	-	Rano/przedpołudnie	Rano/przedpołudnie	Rano/przedpołudnie	-

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

TRENING SIŁOWY (PONIEDZIAŁEK, CZWARTEK, SOBOTA)

A. ROZGRZEWKA DYNAMICZNA (5 min)

ĆWICZENIE	CZAS	OPIS WYKONANIA
Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan	60 sek	Energicznie unosź kolana do poziomu bioder, pracując również ramionami
Krążenia ramion w przód i w tył	30 sek	Wykonuj obszerne krążenia, zaczynając od małych i stopniowo zwiększając zakres
Skłony tułowia na boki	30 sek	Stań w lekkim rozkroku, dłonie na biodrach, wykonuj płynne skłony w prawo i lewo
Krążenia biodrami	30 sek	Stań w lekkim rozkroku, dłonie na biodrach, wykonuj obszerne krążenia biodrami
Przysiady z rozciąganiem klatki piersiowej	30 sek	Podczas przysiadu wyciągnij ręce przed siebie, podczas wstawania rozciągnij klatkę
Wykroki w miejscu	60 sek	Wykonuj naprzemienne wykroki w przód, utrzymując proste plecy
Pajacyki	60 sek	Wykonuj energiczne pajacyki w swoim tempie, pamiętając o prawidłowym oddechu

B. OBWÓD ĆWICZEŃ (3 serie, 30-45 sek pracy, 30 sek odpoczynku między ćwiczeniami, 1-2 min odpoczynku między seriami)

ĆWICZENIE	CZAS PRACY	ODPOCZYNEK	OPIS WYKONANIA	MODYFIKACJE
1. Przysiady	30-45 sek	30 sek	Stań w rozkroku na szerokość barków, stopy lekko na zewnątrz. Zginaj kolana jakbyś chciała usiąść na krześle, utrzymując plecy proste. Zejdź do momentu, gdy uda są równoległe do podłogi, następnie wróć do pozycji wyjściowej.	Łatwiej: Przysiad do krzesła Trudniej: Przysiad z zatrzymaniem na 2 sek w dole
2. Pompki na kolanach	30-45 sek	30 sek	Oprzyj się na kolanach i dłoniach, dłonie na szerokość barków. Utrzymując proste ciało od kolan do głowy, zginaj łokcie, opuszczając klatkę w kierunku podłogi, następnie wyprostuj ręce.	Łatwiej: Pompki przy ścianie Trudniej: Pompki na palcach u stóp
3. Mostek biodrowy	30-45 sek	30 sek	Połóż się na plecach, stopy płasko na podłodze, kolana zgięte. Napnij mięśnie brzucha i pośladków, unieś biodra do góry tworząc prostą linię od kolan do barków. Zatrzymaj na 1-2 sek, następnie opuść biodra.	Łatwiej: Mniejszy zakres ruchu Trudniej: Mostek na jednej nodze

4. Deska (plank)	30-45 sek	30 sek	Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp, utrzymując ciało w prostej linii. Napnij mięśnie brzucha i utrzymuj pozycję.	Łatwiej: Deska na kolanach Trudniej: Deska z naprzemiennym unoszeniem nóg
5. Przysiady sumo	30-45 sek	30 sek	Stań w szerokim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz. Wykonaj przysiad, utrzymując kolana w linii ze stopami i proste plecy.	Łatwiej: Płytszy przysiad Trudniej: Przysiad z zatrzymaniem w dole
6. Wznosy ramion w leżeniu przodem	30-45 sek	30 sek	Położ się na brzuchu, ręce wyciągnięte przed głową. Unieś jednocześnie ręce i klatkę piersiową kilka centymetrów nad podłogę, zatrzymaj na 1-2 sek, następnie opuść.	Łatwiej: Unosić tylko ręce Trudniej: Jednoczesne unoszenie rąk i nóg
7. Wykroki w miejscu	30-45 sek	30 sek	Stań prosto, wykonaj wyrok jedną nogą w przód, zginając oba kolana do kąta 90 stopni. Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz z drugą nogą.	Łatwiej: Płytsze wykroki Trudniej: Wykroki dynamiczne z podskokiem
8. Rowerek	30-45 sek	30 sek	Położ się na plecach, dłonie za głową, łokcie szeroko. Przyciągaj naprzemiennie kolano do przeciwległego łokcia, wykonując ruch przypominający jazdę na rowerze.	Łatwiej: Wolniejsze tempo Trudniej: Utrzymanie nóg nad podłogą przez cały czas

C. WYCISZENIE I STRETCHING (5-10 min)

ĆWICZENIE	CZAS	OPIS WYKONANIA
Rozciąganie klatki piersiowej	30 sek	Stań przy ścianie lub w futrynie, unieś rękę do boku na wysokość barku, oprzyj przedramię o ścianę, delikatnie obróć tułów w przeciwną stronę
Rozciąganie czworogłowych	30 sek na stronę	Stań na jednej nodze, drugą zegnij i złap za stopę, przyciągając piętę do pośladka
Rozciąganie dwugłowych uda	30 sek na stronę	Usiądź z jedną nogą wyprostowaną, drugą zgiętą. Skłoń się w kierunku wyprostowanej nogi
Skręty tułowia	30 sek na stronę	Usiądź z nogami skrzyżowanymi, wykonuj skręty tułowia w prawo i lewo
Skłony w siadzie prostym	30 sek	Usiądź z wyprostowanymi nogami, wykonuj skłon tułowia w przód, sięgając dłońmi w kierunku stóp
Koci grzbiet	30 sek	Na czworakach, naprzemiennie wyginaj kręgosłup w górę i w dół
Rozciąganie łydek	30 sek na stronę	Oprzyj dłonie o ścianę, jedną nogę wysuń do przodu zgiętą, drugą wyprostuj z tyłu, pięta na podłodze
Medytacja oddechowa	2-3 min	Siedząc lub leżąc, wykonuj głębokie, świadome oddechy, koncentrując się na przepływie powietrza

TRENING KARDIO (WTOREK, PIĄTEK)

Cel: Umiarkowana intensywność, tętno w zakresie 115-125 uderzeń na minutę.

Wybierz JEDNĄ z poniższych opcji:

OPCJA 1: SPACER INTERWAŁOWY (45 min)

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	OPIS
Rozgrzewka	5 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 1	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Odpoczynek 1	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 2	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h

Odpoczynek 2	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 3	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Odpoczynek 3	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 4	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Odpoczynek 4	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 5	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Odpoczynek 5	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 6	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Odpoczynek 6	2 min	Lekka	Spokojny spacer w tempie 4-5 km/h
Interwał 7	3 min	Umiarkowana	Szybszy marsz pod górę lub na równym terenie, tempo 5-6 km/h
Wyciszenie	5 min	Lekka	Spokojny spacer i rozciąganie

OPCJA 2: TRENING HIIT DLA POCZĄTKUJĄCYCH (30 min)

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	OPIS
Rozgrzewka	5 min	Lekka	Marsz w miejscu, krążenia ramion, skłony, przysiady
Obwód pracy (powtórz 5 razy)	20 min	Umiarkowana	20 sek pracy, 40 sek odpoczynku dla każdego ćwiczenia: 1. Przysiady 2. Pajacyki 3. Wspięcia na palce 4. Wykroki w miejscu
Wyciszenie	5 min	Lekka	Spokojny marsz w miejscu, stretching

OPCJA 3: TRENING NA ROWERZE STACJONARNYM/ORBITREKU (30-45 min)

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	OPIS
Rozgrzewka	5 min	Lekka	Pedałowanie z niskim oporem, tempo spokojne
Trening główny	20-35 min	Umiarkowana	Pedałowanie ze średnim oporem, utrzymując tętno 115-125 uderzeń/min (możesz monitorować pulsometrem lub techniką "rozmowy" - powinnaś być w stanie prowadzić rozmowę, ale z lekkim wysiłkiem)
Wyciszenie	5 min	Lekka	Pedałowanie z niskim oporem, stopniowe zmniejszanie tempa

DNI REGENERACYJNE (ŚRODA, NIEDZIELA)

Aktywna regeneracja: Pamiętaj, że dni regeneracyjne nie oznaczają całkowitej bezczynności. To czas, kiedy dajemy mięśniom odpocząć od intensywnego treningu, ale wciąż utrzymujemy minimalną aktywność.

AKTYWNOŚĆ	CZAS	OPIS
Spokojny spacer	20-30 min	Spacer w spokojnym tempie, najlepiej na świeżym powietrzu
Lekkie rozciąganie	10-15 min	Delikatny stretching całego ciała, skupiając się na rozluźnieniu mięśni
Techniki oddechowe	5-10 min	Spokojne, głębokie oddechy w pozycji siedzącej lub leżącej (wdech na 4 sekundy, zatrzymanie na 2, wydech na 6)
Rolowanie mięśni (opcjonalnie)	5-10 min	Jeśli posiadasz roller lub piłeczkę do masażu, wykonaj delikatny automasaż najbardziej napiętych partii

WSKAZÓWKI TECHNICZNE DO ĆWICZEŃ

PRZYSIAD

- Stopy na szerokość barków lub nieco szerzej
- Stopy mogą być lekko skierowane na zewnątrz (około 15°)
- Kolana powinny podążać w tym samym kierunku co stopy
- Pięty pozostają na podłodze przez cały ruch
- Klatka piersiowa uniesiona, plecy proste (naturalna krzywizna kręgosłupa)
- W najniższym punkcie uda równoległe do podłogi (lub niżej jeśli pozwala na to mobilność)
- Powrót do pozycji wyjściowej poprzez wypychanie bioder do przodu i prostowanie kolan

POMPKI NA KOLANACH

- Dłonie nieco szerzej niż barki
- Łokcie skierowane do tyłu pod kątem około 45° (nie na boki)
- Ciało tworzy prostą linię od głowy do kolan
- Napięty brzuch i pośladki przez cały ruch
- Kontrolowane opuszczanie ciała aż klatka piersiowa będzie blisko podłogi
- Wdech podczas opuszczania, wydech podczas podnoszenia

MOSTEK BIODROWY

- Stopy na szerokość bioder, płasko na podłodze
- Kolana zgięte pod kątem około 90°
- Ramiona i dłonie płasko na podłodze dla stabilizacji
- Wciągnięty brzuch przed rozpoczęciem ruchu
- Wypchnięcie bioder w górę poprzez napięcie pośladków
- W najwyższym punkcie ciało powinno tworzyć prostą linię od kolan do barków
- Kontrolowane opuszczanie bioder z powrotem na matę

DESKA (PLANK)

- Przedramiona równoległe do siebie lub dłonie złączone (w zależności od komfortu)
 - Łokcie dokładnie pod barkami
 - Ciało tworzy prostą linię od głowy do pięt
 - Głowa w neutralnej pozycji (wzrok skierowany w podłogę)
 - Brzuch wciągnięty, pośladki napięte
 - Oddychaj normalnie, nie wstrzymuj powietrza
-

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

CEL KROKÓW: 7000 DZIENNIE

STRATEGIA	OPIS
Poranny spacer	10-15 minut spaceru po przebudzeniu, przed śniadaniem
Spacer po posiłku	10 minut po każdym głównym posiłku dla lepszego trawienia
Przerwy w pracy	Wstań i przespaceruj się 5 minut co godzinę podczas pracy siedzącej
Schody zamiast windy	Korzystaj ze schodów zamiast windy zawsze gdy to możliwe
Dalsze parkowanie	Parkuj samochód dalej od wejścia do sklepu/pracy
Spacer podczas rozmów telefonicznych	Wstawaj i spaceruj podczas odbierania telefonów

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE REDUKCJI STRESU I POPRAWY SNU

TECHNIKI ODDECHOWE

TECHNIKA	OPIS	KIEDY STOSOWAĆ
Oddychanie przeponowe	Wdech nosem na 4 sekundy (brzuch się rozszerza), zatrzymanie na 2 sekundy, wydech ustami na 6 sekund (brzuch się kurczy)	Rano po przebudzeniu, podczas przerw w pracy, przed treningiem
Oddychanie 4-7-8	Wdech nosem na 4 sekundy, zatrzymanie na 7 sekund, wydech ustami na 8 sekund	Wieczorem przed snem, w momentach stresu
Naprzemienne oddychanie przez nozdrza	Zatkaj prawe nozdrze, wdech lewym, zatkaj lewe, wydech prawym, wdech prawym, zatkaj prawe, wydech lewym itd.	Podczas przerwy obiadowej, przed ważnymi wydarzeniami

HIGIENA SNU

ZALECENIE	OPIS
Stałe pory	Staraj się kłaść spać i wstawać o tych samych porach (również w weekendy)
Rytuał wieczorny	Wprowadź 30-minutowy rytuał wyciszający przed snem: ciepła kąpiel, czytanie, stretching
Temperatura w sypialni	Utrzymuj temperaturę 18-20°C
Ciemność	Zaciemnij sypialnię, używaj maski na oczy jeśli potrzeba
Ograniczenie ekranów	Odłóż urządzenia elektroniczne minimum 1 godzinę przed snem
Unikanie kofeiny	Nie spożywaj kofeiny po godzinie 14:00
Lekka kolacja	Jedz ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem
Uspokajająca herbata	Herbata z melisy, rumianku lub lawendy 30 minut przed snem

DZIENNIK TRENINGOWY

Prowadź dziennik treningowy, notując:

- Wykonane ćwiczenia i ich czas/powtórzenia
- Poziom zmęczenia (w skali 1-10)
- Jakość snu (w skali 1-10)
- Poziom stresu (w skali 1-10)
- Liczba kroków
- Inne uwagi (np. jak się czułaś, co sprawiało trudność)

PRZYKŁADOWY SZABLON DZIENNIKA

DATA	TRENING	CZAS TRWANIA	ZMĘCZENIE (1-10)	SEN (1-10)	STRES (1-10)	KROKI	UWAGI

WSKAZÓWKI OGÓLNE

1. **Technika ponad wszystko** - na tym etapie skup się na prawidłowej technice wykonywania ćwiczeń, nawet kosztem mniejszej liczby powtórzeń.
 2. **Progresja** - stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń lub czas trwania ćwiczeń, gdy staną się zbyt łatwe. Celem jest stały, ale bezpieczny postęp.
 3. **Słuchaj swojego ciała** - różnicuj intensywność w zależności od samopoczucia. Jeśli czujesz się zmęczona, zredukuj intensywność, ale staraj się nie opuszczać zaplanowanych treningów.
 4. **Nawodnienie** - pij wodę przed, w trakcie i po treningu. Cel: minimum 2,5 litra wody dziennie.
 5. **Rozgrzewka i wyciszenie** - nigdy nie pomijaj tych elementów treningu, są kluczowe dla bezpieczeństwa i efektywnej regeneracji.
 6. **Oddech** - pamiętaj o prawidłowym oddychaniu podczas ćwiczeń. Ogólna zasada: wdech podczas fazy mniejszego wysiłku, wydech podczas fazy większego wysiłku.
 7. **Konsekwencja** - regularne treningi o umiarkowanej intensywności przyniosą lepsze efekty niż sporadyczne bardzo intensywne sesje.
 8. **Cierpliwość** - zmiany w ciele zachodzą stopniowo. Pierwsze 3 tygodnie to adaptacja układu nerwowego i budowanie nawyków. Widoczne zmiany w sylwetce pojawią się w kolejnych fazach.
-

KONTAKT Z TRENEREM

Jestem do Twojej dyspozycji w przypadku pytań lub wątpliwości. Cotygodniowe konsultacje pomogą nam monitorować postępy i wprowadzać niezbędne modyfikacje do planu.

Harmonogram konsultacji:

- Po pierwszym tygodniu: krótka rozmowa o pierwszych wrażeniach i ewentualnych trudnościach
- Po drugim tygodniu: ocena postępów i dostosowanie planu jeśli potrzeba
- Po trzecim tygodniu: podsumowanie Fazy 1 i omówienie planu na Fazę 2

Powodzenia, Anito! Pamiętaj, że pierwszy krok jest zawsze najtrudniejszy, ale konsekwentnie podążając za planem, osiągniesz swoje cele.