PLAN TRENINGOWY - FAZA 3 (Tydzień 7-9)

Klient: Aleksandra Mankowska (43 lata)
Cel główny: Redukcja masy ciała do 85 kg
Cele dodatkowe: Redukcja stresu, poprawa jakości snu, poprawa postawy ciała
Wskazania zdrowotne: Nadciśnienie, niedoczynność tarczycy
Aktualna aktywność: Po ukończeniu Fazy 2 (joga, kardio, trening siłowy, spacery, ćwiczenia oddechowe)

ZAŁOŻENIA PLANU - FAZA 3

Trzecia faza planu treningowego skupia się na **zwiększeniu intensywności ćwiczeń** i wprowadzeniu bardziej zaawansowanych technik treningowych, aby przyspieszyć proces redukcji tkanki tłuszczowej oraz poprawić ogólną kondycję fizyczną. Intensywność ćwiczeń jest zwiększana przy stałym monitorowaniu parametrów zdrowotnych.

Najważniejsze elementy planu:

- Wydłużenie czasu treningów kardio do 160 min/tydzień
- Zwiększenie intensywności treningów kardio i siłowych
- Wprowadzenie elementów treningu funkcjonalnego
- Zwiększenie dziennej liczby kroków do 8000
- Rozbudowanie treningu siłowego do 3 sesji tygodniowo
- Utrzymanie praktyki jogi z naciskiem na core i poprawę postawy

TYGODNIOWY HARMONOGRAM AKTYWNOŚCI

Harmonogram w fazie 3 uwzględnia wyższe obciążenie treningowe z prawidłowym rozłożeniem wysiłku i regeneracji.

Dzień	Aktywność główna	Aktywność dodatkowa	Monitorowanie
Poniedziałek	Trening siłowy (40 min)	Spacer (30 min)	Pomiar ciśnienia (rano + po treningu)
Wtorek	Rowerek interwałowy (40 min)	Ćwiczenia oddechowe (10 min)	Liczba kroków
Środa	Joga (45 min)	Spacer (30 min)	Pomiar ciśnienia (rano + po treningu)

Czwartek	Trening siłowy (40 min)	Ćwiczenia oddechowe (10 min)	Liczba kroków
Piątek	Orbitek interwałowy (40 min)	Spacer (30 min)	Pomiar ciśnienia (rano + po treningu)
Sobota	Trening funkcjonalny (30 min)	Ćwiczenia oddechowe (10 min)	Liczba kroków
Niedziela	Aktywny odpoczynek	Spacer (45-60 min)	Pomiar ciśnienia (rano)

UWAGA: W tej fazie intensywność treningów jest znacząco zwiększona. Szczególnie uważnie monitoruj ciśnienie krwi, tętno i ogólne samopoczucie. Przy jakichkolwiek niepokojących objawach, natychmiast zredukuj intensywność lub skonsultuj się z lekarzem.

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY - AKTYWNOŚCI GŁÓWNE

1. TRENING SIŁOWY (3x w tygodniu)

W fazie 3 trening siłowy zostaje rozbudowany o dodatkowe ćwiczenia i wyższą intensywność dla zwiększenia efektu metabolicznego.

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Odpoczynek	Wskazówki techniczne
Przysiady z hantlami (2-3 kg)	3 x 12-15	60 s	Plecy proste, kolana nie przekraczają linii palców, ciężar na piętach
Pompki ze wzniesionymi nogami	3 x 10-12	60 s	Stopy na niskim podwyższeniu, łopatki ściągnięte, kontrolowany ruch
Wiosłowanie z taśmą/hantlami	3 x 12-15	60 s	Plecy proste, łokcie blisko ciała, ściągaj łopatki
Martwy ciąg rumuński z hantlami	3 x 12-15	60 s	Plecy płaskie, ruch w biodrach, lekkie ugięcie kolan
Wyciskanie hantli siedząc/stojąc	3 x 10-12	60 s	Kontrolowany ruch, barki opuszczone, wydech przy wycisku
Deska z unoszeniem kończyn	3 x 30-45 s	60 s	Stabilny tułów, naprzemiennie unoś przeciwną rękę i nogę

Przysiady sumo	3 x 12-15	60 s	Szerokie ustawienie stóp, kolana na zewnątrz, plecy proste

Podział treningów siłowych:

- **Poniedziałek:** Dolna część ciała + core (przysiady, martwy ciąg, deska)
- **Czwartek:** Górna część ciała + core (pompki, wiosłowanie, wyciskanie, deska)
- **Sobota:** Trening funkcjonalny całego ciała (obwód z elementami powyższych ćwiczeń)

Progresja w kolejnych tygodniach:

- Tydzień 7: Powyższy schemat, lżejsze obciążenia
- Tydzień 8: Zwiększenie obciążenia o 0,5-1 kg
- Tydzień 9: Dodanie 1 serii do każdego ćwiczenia lub zwiększenie obciążenia

2. TRENING KARDIO NA ROWERKU STACJONARNYM (1x w tygodniu)

Bardziej intensywny trening interwałowy dla maksymalizacji spalania tkanki tłuszczowej.

Czas	Element	Intensywność (RPE)	Tętno	Kadencja (obr/min)
5 min	Rozgrzewka	3-4/10	<110	70-80
30 min	Interwały	5-7/10	120-140	70-100
5 min	Wyciszenie	3/10	<110	60-70

Struktura interwałów:

- 2 min tempo podstawowe (RPE 5/10)
- 1 min tempo podwyższone (RPE 6-7/10)
- Powtórz 10 razy

Progresja w kolejnych tygodniach:

- Tydzień 7: Powyższy schemat
- Tydzień 8: Zwiększenie czasu interwałów wysokiej intensywności do 90 sekund
- Tydzień 9: Dodanie krótkich, intensywnych sprintów (15s) na końcu każdego interwału

3. TRENING NA ORBITREKU (1x w tygodniu)

Zaawansowany trening interwałowy na orbitreku dla kompleksowego treningu całego ciała.

Czas	Element	Intensywność (RPE)	Tętno	Opór
5 min	Rozgrzewka	3-4/10	<110	Niski (2-3)
30 min	Interwały	5-7/10	120-140	Zmienny (3-6)
5 min	Wyciszenie	3/10	<110	Niski (2)

Struktura interwałów:

- 4 min - opór 3-4 (RPE 5/10)
- 1 min - opór 5-6 (RPE 6-7/10)
- Powtórz 6 razy

Progresja w kolejnych tygodniach:

- Tydzień 7: Powyższy schemat
- Tydzień 8: Zwiększenie oporu o 1 poziom w każdym interwale
- Tydzień 9: Wydłużenie interwałów wysokiej intensywności do 90 sekund

4. TRENING FUNKCJONALNY (1x w tygodniu)

Wprowadzony w fazie 3 trening funkcjonalny łączy elementy kardio i siły, zwiększając ogólną sprawność.

Ćwiczenie	Czas pracy	Odpoczynek	Wskazówki techniczne
Przysiady z unoszeniem ramion	40 s	20 s	Zgranie ruchu ramion z przysiadem, kontrolowany ruch
Wykroki w miejscu	40 s	20 s	Plecy proste, kolano tylnej nogi blisko podłogi
Modified Burpees	40 s	20 s	Bez wyskoku, kontrolowane tempo, dostosuj do możliwości
Plank z rotacją	40 s	20 s	Stabilny tułów, rotacja z wyciągniętą ręką ku górze
Step-ups na niskie podwyższenie	40 s	20 s	Napinaj pośladek nogi pracującej, pełny wyprost

Wiosłowanie z taśmą	40 s	20 s	Plecy proste, ściągaj łopatki, kontrolowany ruch
Wall sit	40 s	20 s	Plecy przylegają do ściany, kolana pod kątem 90 stopni
Bird-dog	40 s	20 s	Stabilny tułów, naprzemienne unoszenie przeciwnej ręki i nogi

Format treningu:

- Wykonaj wszystkie ćwiczenia jedno po drugim z 20-sekundowymi przerwami
- Po ukończeniu pełnego obwodu, odpocznij 2 minuty
- Powtórz obwód 2-3 razy

Progresja w kolejnych tygodniach:

- Tydzień 7: 2 pełne obwody, zredukowany czas pracy do 30s jeśli potrzeba
- Tydzień 8: 2 pełne obwody, pełny czas pracy (40s)
- Tydzień 9: 3 pełne obwody, pełny czas pracy (40s)

5. JOGA (1x w tygodniu)

W fazie 3 joga staje się bardziej zorientowana na wzmacnianie core i poprawę postawy ciała.

Czas	Element	Opis	Wskazówki techniczne
5 min	Rozgrzewka	Sun Salutation A i B	Płynny przepływ, oddech zsynchronizowany z ruchem
15 min	Core Focus	Boat Pose, Side Plank, Low Plank, Dolphin	Aktywny brzuch, stabilizacja kręgosłupa, kontrolowany oddech
15 min	Pozycje na poprawę postawy	Cobra, Locust, Bridge, Camel	Otwieranie klatki piersiowej, wzmacnianie mięśni pleców
5 min	Rozciąganie	Pigeon, Happy Baby, Supine Twist	Głębokie rozciąganie, uspokojenie układu nerwowego
5 min	Relaksacja	Savasana z medytacją uważności	Pełna świadomość ciała, uważne oddychanie

Progresja w kolejnych tygodniach:

- Tydzień 7: Podstawowe wersje pozycji
- Tydzień 8: Dodanie pulsacji w pozycjach wzmacniających
- Tydzień 9: Łączenie pozycji w płynne sekwencje

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY - AKTYWNOŚCI DODATKOWE

1. SPACERY (codziennie)

W fazie 3 zwiększamy liczbę kroków oraz wprowadzamy więcej elementów interwałowych i spacerów po zróżnicowanym terenie.

Dzień tygodnia	Czas trwania	Intensywność	Cel kroków	Wskazówki
Pon/Śr/Pt	30 min	Zmienna	5000	Interwały: 3 min zwykłe tempo + 2 min szybkie tempo
Wt/Czw/Sb	30 min	Wysoka	5000	Teren zróżnicowany (pagórki, schody, różne nawierzchnie)
Niedziela	45-60 min	Umiarkowana	8000	Dłuższy spacer w zróżnicowanym terenie

Progresja tygodniowa:

- Tydzień 7: Cel 7000 kroków dziennie
- Tydzień 8: Cel 7500 kroków dziennie
- Tydzień 9: Cel 8000 kroków dziennie

2. ZAAWANSOWANE ĆWICZENIA ODDECHOWE I RELAKSACYJNE (3x w tygodniu)

W fazie 3 łączymy techniki oddechowe z medytacją i świadomością ciała dla głębszej redukcji stresu.

Technika	Czas trwania	Sposób wykonania
Oddech naprzemiennych nozdrzy	3 min	Zamknij prawe nozdrze - wdech lewym, zamknij lewe - wydech prawym
Oddech 4-7-8	3 min	Wdech nosem (4s), zatrzymanie (7s), wydech ustami (8s)
Medytacja Body Scan	4 min	Skanowanie ciała od stóp do głowy, rozluźnianie kolejnych partii

Wskazówki wykonania:

- Wykonuj w ciszy, w pozycji siedzącej z prostym kręgosłupem

- Systematycznie zwiększaj czas trwania każdej techniki
- Stosuj krótkie sesje oddechowe w ciągu dnia przy odczuwaniu stresu

MONITOROWANIE PARAMETRÓW ZDROWOTNYCH

W fazie 3 jeszcze uważniej monitorujemy parametry zdrowotne ze względu na zwiększoną intensywność treningu.

Parametr	Częstotliwość	Zalecany moment pomiaru	Wartości docelowe
Ciśnienie krwi	Codziennie	Rano przed aktywnością, po intensywnym treningu	<140/90 mmHg
Tętno spoczynkowe	Codziennie	Rano, bezpośrednio po przebudzeniu	<75 uderzeń/min
Tętno treningowe	Podczas kardio	W trakcie interwałów	Nie więcej niż 140/min
Liczba kroków	Codziennie	Podsumowanie wieczorem	7000-8000 w fazie 3
Waga ciała	1x w tygodniu	Rano, na czczo, zawsze w ten sam dzień	Spadek 0.5-1 kg/tydzień
Pomiary ciała	1x na tydzień	Rano, na czczo	Obwód talii, bioder, ramion
Samopoczucie	Codziennie	Po każdym treningu i wieczorem	Skala 1-10

Wskazówki monitorowania:

- Zwracaj szczególną uwagę na regenerację między treningami
- Monitoruj wskaźnik HRV (zmienność rytmu zatokowego) jeśli masz taką możliwość
- Koreluj samopoczucie z intensywnością treningów i wprowadzaj modyfikacje w razie potrzeby

PLAN TRENINGOWY - TYDZIEŃ 7

Szczegółowy rozkład aktywności na pierwszy tydzień fazy 3. Analogiczny plan należy realizować w tygodniach 8 i 9, uwzględniając progresję wymienionych wcześniej parametrów.

Dzień	Pora dnia	Aktywność	Czas trwania	Szczegóły	Cel kroków
Poniedziałek	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno, waga (1x/tydz.), pomiary ciała	-
	Przedpołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Popołudnie	Trening siłowy (dolna część)	40 min	Pełen obwód wg tabeli powyżej	+
	Wieczór	Spacer interwałowy	30 min	3 min normalne + 2 min szybkie tempo	5000
Wtorek	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-
	Przedpołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Popołudnie	Rowerek interwałowy	40 min	Interwały wg tabeli powyżej	+
	Wieczór	Ćwiczenia oddechowe	10 min	Techniki zaawansowane	5000
Środa	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-
	Przedpołudnie	Joga	45 min	Wzmacnianie core i poprawa postawy	+
	Popołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Wieczór	Spacer interwałowy	30 min	3 min normalne + 2 min szybkie tempo	5000
Czwartek	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-

	Przedpołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Popołudnie	Trening siłowy (górna część)	40 min	Pełen obwód wg tabeli powyżej	+
	Wieczór	Ćwiczenia oddechowe	10 min	Techniki zaawansowane	5000
Piątek	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-
	Przedpołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Popołudnie	Orbitek interwałowy	40 min	Interwały wg tabeli powyżej	+
	Wieczór	Spacer interwałowy	30 min	3 min normalne + 2 min szybkie tempo	5000
Sobota	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-
	Przedpołudnie	Trening funkcjonalny	30 min	Obwód wg tabeli powyżej	+
	Popołudnie	-	-	Aktywność w ciągu dnia	+
	Wieczór	Ćwiczenia oddechowe	10 min	Techniki zaawansowane	5000
Niedziela	Rano	Pomiar parametrów	5 min	Ciśnienie, tętno	-
	Przedpołudnie	-	-	Odpoczynek	+
	Popołudnie	Spacer	45-60 min	Tempo umiarkowane, zróżnicowany teren	8000
	Wieczór	-	-	Odpoczynek, przygotowanie do tygodnia	-

WSKAZÓWKI TECHNICZNE DLA FAZY 3

1. **Kontrola intensywności:**
    - W interwałach wysokiej intensywności (RPE 6-7/10) oddech powinien być przyspieszony, ale kontrolowany
    - Interwały nie powinny powodować zawrotów głowy, nudności lub znaczącego dyskomfortu
    - Test rozmowy: podczas najintensywniejszych interwałów powinieneś być w stanie wypowiedzieć krótkie frazy
2. **Trening siłowy:**
    - Ciężar powinien pozwalać na wykonanie wszystkich powtórzeń z prawidłową techniką
    - Ostatnie 2-3 powtórzenia w serii powinny być wyzwaniem, ale nie powodować znaczącego załamania techniki
    - Szczególna uwaga na oddychanie: wydech podczas fazy wysiłkowej (np. unoszenie ciężaru)
    - Monitoruj swoje ciśnienie szczególnie po treningu siłowym
3. **Trening funkcjonalny:**
    - Dostosuj tempo do swoich możliwości, zwłaszcza w pierwszych sesjach
    - Priorytetem jest jakość ruchu, nie szybkość wykonania
    - W razie potrzeby modyfikuj ćwiczenia, np. zmniejszając zakres ruchu
    - Monitoruj oddech - nie powinien być gwałtownie przyspieszony
4. **Spacery interwałowe:**
    - Fazy szybsze powinny zwiększać częstotliwość oddechu, ale nie powodować znaczącego dyskomfortu
    - Monitoruj swoje tętno podczas faz intensywnych (opcjonalnie)
    - Wybieraj bezpieczne trasy z dobrą nawierzchnią
    - W miarę postępów zwiększaj intensywność faz szybkich, nie ich czas trwania

PODSUMOWANIE KLUCZOWYCH PARAMETRÓW PLANU - FAZA 3

Parametr	Wartość w fazie 3	Zmiana względem fazy 2
Łączny czas treningów kardio	80 min/tydzień	+20 min
Łączny czas jogi	45 min/tydzień	-45 min
Łączny czas treningu siłowego	80 min/tydzień	+20 min
Łączny czas treningu funkcjonalnego	30 min/tydzień	+30 min (nowy element)
Łączny czas spacerów	195-210 min/tydzień	Bez zmian

Łączny czas ćwiczeń oddechowych	30 min/tydzień	Bez zmian
Całkowity czas aktywności	460-475 min/tydzień	+25 min
Docelowa liczba kroków dziennie	7000-8000	+1000
Intensywność treningów	RPE 5-7/10	+1 punkt
Docelowe tętno treningowe	120-140 uderzeń/min	+10 uderzeń/min

Faza 3 stanowi znaczący krok naprzód w intensywności treningu. Wprowadzenie bardziej zaawansowanych metod treningowych, takich jak interwały o wyższej intensywności i trening funkcjonalny, ma na celu maksymalizację efektu metabolicznego i przyspieszenie redukcji tkanki tłuszczowej. Jednocześnie, dzięki starannie zaprojektowanej progresji treningowej i monitorowaniu parametrów zdrowotnych, trening pozostaje bezpieczny dla osoby z nadciśnieniem i niedoczynnością tarczycy. Zwiększona różnorodność treningu pomaga również w utrzymaniu motywacji i redukcji monotonii treningowej.