

PLAN TRENINGOWY - FAZA 2 (Tydzień 4-6)

Monika Filipek

INFORMACJE O KLIENCIE

Dane podstawowe:

- **Imię i nazwisko:** Monika Filipek
- **Wiek:** 43 lata
- **Wzrost:** 160 cm
- **Waga początkowa:** 86 kg
- **BMI:** 33,6 (otyłość I stopnia)
- **Problemy zdrowotne:** Niedoczynność tarczycy, Hashimoto

Cel treningowy: Redukcja tkanki tłuszczowej, poprawa ogólnej sprawności i kondycji

WPROWADZENIE DO FAZY 2

Drugi etap treningu (tygodnie 4-6) ma na celu zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu. Po fazie adaptacyjnej, możemy nieco podnieść intensywność oraz czas trwania treningów. Nadal uwzględniamy specyfikę niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto, stopniowo zwiększając obciążenia treningowe.

W fazie 2 skupiamy się na:

- Rozbudowaniu czasu trwania treningów kardio
- Wprowadzeniu lekkich interwałów
- Zwiększeniu obciążeń w treningu siłowym
- Podnoszeniu ogólnej sprawności przy zachowaniu bezpieczeństwa

PLAN TYGODNIOWY - PODSUMOWANIE

Dzień tygodnia	Rodzaj aktywności	Czas trwania	Intensywność
Poniedziałek	Kardio (marsz z kijkami) + Trening siłowy A	30 min + 30-40 min	Średnia (4-5/10)
Wtorek	Kardio (rower)	30 min	Średnia (4-5/10)
Środa	Aktywny odpoczynek + Mobilność	20-30 min	Niska (3/10)
Czwartek	Kardio (interwały) + Trening siłowy B	30 min + 30-40 min	Średnia (4-5/10)
Piątek	Kardio (dowolne)	30 min	Średnia (4-5/10)
Sobota	Trening siłowy C + Kardio lekkie	30-40 min + 15 min	Średnia (4-5/10)
Niedziela	Odpoczynek	-	-

Dzienna liczba kroków: Dążymy do osiągnięcia 7000 kroków dziennie. Zwiększaj liczbę kroków stopniowo o 500-1000 kroków tygodniowo.

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

TRENINGI KARDIO

Opcja 1: Marsz z kijkami

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 30 minut
- **Tętno docelowe:** 110-120 uderzeń na minutę
- **Intensywność:** Średnia (RPE 4-5/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut spokojnego marszu
2. Część główna: 20 minut energicznego marszu z kijkami
3. Wyciszenie: 5 minut spokojnego marszu ze stopniowym zmniejszaniem tempa

Wskazówki:

- Kije powinny być dobrane do wzrostu (łokieć zgięty pod kątem 90° przy pionowym ustawieniu kija)

- Pracuj aktywnie rękami, angażując górną część ciała
- Utrzymuj rytmiczny, dynamiczny chód
- W miarę możliwości wybieraj trasy z niewielkimi wzniesieniami

Opcja 2: Rower stacjonarny - lekkie interwały

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 30 minut
- **Tętno docelowe:** 110-120 uderzeń na minutę
- **Intensywność:** Średnia (RPE 4-5/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut pedałowania z niskim oporem
2. Część główna: 20 minut naprzemiennie: 3 minuty ze średnim oporem / 2 minuty z niskim oporem (powtórz 4 razy)
3. Wyciszenie: 5 minut jazdy z niskim oporem, stopniowo zmniejszając tempo

Wskazówki:

- Monitoruj swoje tętno, aby nie przekraczać zalecanego zakresu
- Zmieniaj opór płynnie, nie gwałtownie
- Utrzymuj stałe tempo pedałowania
- Pamiętaj o prawidłowej pozycji na rowerze

Opcja 3: Trening obwodowy o niskiej intensywności

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 30 minut
- **Intensywność:** Średnia (RPE 4-5/10)

Plan sesji:

1. Rozgrzewka: 5 minut dynamicznych ćwiczeń mobilizujących
2. Część główna: 20 minut obwodu (30 sekund ćwiczenia / 30 sekund odpoczynku)
 - Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
 - Wymachy ramion na boki
 - Przysiady z podparciem
 - Naprzemienne wykroki w miejscu
 - Krążenia ramion z lekkim obciążeniem
 - (powtórz obwód 4 razy)
3. Wyciszenie: 5 minut ćwiczeń rozciągających

Wskazówki:

- Wykonuj ćwiczenia w kontrolowany sposób
- Dostosuj tempo do swojego samopoczucia

- Skup się na prawidłowym oddychaniu
- W razie zmęczenia wydłuż czas odpoczynku

TRENINGI SIŁOWE (3x w tygodniu, podział A/B/C)

Parametry treningu:

- **Czas trwania:** 30-40 minut
- **Serie:** 2-3 serie każdego ćwiczenia
- **Powtórzenia:** 10-15 powtórzeń w serii
- **Przerwa między seriami:** 60 sekund
- **Tempo wykonania:** Kontrolowane ruchy
- **Obciążenie:** Umiarkowane, pozwalające na wykonanie wszystkich powtórzeń z prawidłową techniką

Rozgrzewka (5-7 minut):

Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia	Opis wykonania
Marsz w miejscu	2 minuty	Energiczny marsz z wysokim unoszeniem kolan
Krążenia stawami	1 minuta	Krążenia nadgarstków, łokci, ramion, bioder, kolan i kostek
Skręty tułowia	10 powtórzeń	Stań w lekkim rozkroku, dłonie na biodrach, skręcaj tułów w prawo i lewo
Przysiady z podparciem	10 powtórzeń	Wykonaj płytkie przysiady trzymając się krzesła/ściany
Pompki o ścianę	10 powtórzeń	Stań w odległości ok. 1 metra od ściany, wykonaj pompki o ścianę

Trening A (Poniedziałek) - Dolna część ciała i core:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Przysiady z krzesłem	3 x 12-15	Stań przed krzesłem, wykonaj przysiad dotykając lekko siedziska, wróć do pozycji stojącej	Uda, pośladki
Wykroki w miejscu	2 x 10-12 na nogę	Wykonaj wyrok w przód, zginając oba kolana do 90°, wróć do pozycji wyjściowej	Uda, pośladki

Unoszenie bioder	3 x 12-15	Leżąc na plecach, stopy na podłodze, unieś biodra tworząc prostą linię od ramion do kolan	Pośladki, tylne uda
Wspięcia na palce	2 x 15	Stojąc, unieś się na palce, wytrzymaj 2 sekundy, opuść pięty	Łydki
Deska	2 x 30-45 sek	Podpór na przedramionach i palcach stóp, utrzymaj proste plecy	Brzuch, core
Skręty tułowia w leżeniu	2 x 10-12 na stronę	Leżąc na plecach, kolana zgięte, skręcaj tułów na zmianę w prawo i lewo	Skośne mięśnie brzucha

Trening B (Czwartek) - Górna część ciała:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Pompki zmodyfikowane	3 x 10-12	Pompki z kolan lub o podwyższenie (stół, krzesło)	Klatka piersiowa, triceps
Wiosłowanie hantlą	3 x 12 na rękę	Podpór jedną ręką o krzesło, druga wykonuje ruch wiosłowania z hantlą/butelką wody	Plecy, biceps
Wyciskanie hantli siedząc	2 x 12-15	Siedząc, wyciskaj hantle/butelki wody nad głowę	Barki, triceps
Rozpiętki z hantlami	2 x 12-15	Leżąc na plecach, rozłóż ręce z hantlami na boki, a następnie złącz nad klatką	Klatka piersiowa
Unoszenie hantli bokiem	2 x 12	Stojąc, unieś hantle/butelki wody bokiem do wysokości ramion	Barki
Ściąganie łopatek	2 x 15	Stojąc lub siedząc, ścięgnij łopatki do siebie i w dół, wytrzymaj 2 sekundy	Plecy, stabilizatory łopatek

Trening C (Sobota) - Całe ciało:

Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia	Opis wykonania	Mięśnie docelowe
Przysiady z hantlami	2 x 12-15	Przysiady trzymając hantle/butelki wody przy ramionach	Uda, pośladki
Wyciskanie hantli na ławce	2 x 12-15	Leżąc na plecach, wyciskaj hantle/butelki wody	Klatka piersiowa, triceps
Martwy ciąg z hantlami	2 x 12-15	Stojąc, ugnij kolana i biodra, chwyć hantle, wyprostuj się	Plecy, pośladki, tylne uda
Naprzemiennie uginanie ramion	2 x 12 na rękę	Stojąc, uginaj naprzemiennie ramiona z hantlami/butelkami wody	Biceps
Unoszenie nóg w leżeniu	2 x 12-15	Leżąc na plecach, unosz wyprostowane nogi	Dolna część brzucha
Skręty tułowia stojąc	2 x 12 na stronę	Stojąc, skręcaj tułów w prawo i lewo trzymając hantle/butelkę wody przy klatce	Skośne mięśnie brzucha

Wyciszenie i rozciąganie (5-7 minut):

Ćwiczenie	Czas	Opis wykonania
Rozciąganie klatki	30 sek	Stań w drzwiach, ręce na framudze, lekko wychyl się do przodu
Rozciąganie tricepsa	30 sek na rękę	Unieś rękę, zegnij w łokciu za głową, drugą ręką dociskaj łokieć
Rozciąganie ud	30 sek na nogę	Stojąc, chwyć stopę i przyciągnij piętę do pośladka
Rozciąganie łydek	30 sek na nogę	Oprzyj dłonie o ścianę, wysuń jedną nogę do tyłu, dociskaj piętę
Sklon w przód	30 sek	Siedząc, nogi wyprostowane, skłon w kierunku stóp
Głębokie oddychanie	1 minuta	Wdech nosem na 4 sekundy, wydech ustami na 6 sekund

AKTYWNY ODPOCZYNEK I MOBILNOŚĆ (Środa)

Czas trwania: 20-30 minut

Przykładowa sesja:

1. Lekki spacer (10 minut)
2. Ćwiczenia mobilności (10-15 minut):
 - Krążenia stawami (wszystkie stawy po 10 powtórzeń)
 - Koci grzbiet (10 powtórzeń)
 - Obroty tułowia w klęku podpartym (10 powtórzeń na stronę)
 - Rozciąganie bioder w pozycji wykroku (30 sekund na stronę)
 - Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie (30 sekund na stronę)
 - Mobilizacja odcinka piersiowego (rolowanie na piłce/rollerze 2-3 minuty)
3. Głębokie oddychanie (3-5 minut):
 - Wdech nosem na 4 sekundy
 - Wstrzymanie na 2 sekundy
 - Wydech ustami na 6 sekund
 - Powtórz 10-15 razy

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM TYGODNIOWY

TYDZIEŃ 4

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Marsz z kijkami 30 min + Trening siłowy A
Wtorek	Kardio	Rower stacjonarny z interwałami 30 min
Środa	Aktywny odpoczynek	Spacer 10 min + ćwiczenia mobilności 15 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Obwód kardio 30 min + Trening siłowy B
Piątek	Kardio	Wybrana aktywność kardio 30 min
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C + lekki spacer 15 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

TYDZIEŃ 5

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Obwód kardio 30 min + Trening siłowy A
Wtorek	Kardio	Marsz z kijkami 30 min z 3 podejściami pod górkę
Środa	Aktywny odpoczynek	Joga dla początkujących 20 min + mobilność 10 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Rower stacjonarny 30 min + Trening siłowy B
Piątek	Kardio	Wybrana aktywność kardio 30 min
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C + lekkie kardio 15 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

TYDZIEŃ 6

Dzień	Aktywność	Szczegóły
Poniedziałek	Kardio + Siłowy A	Marsz z kijkami 30 min + Trening siłowy A (zwiększ obciążenie o 5%)
Wtorek	Kardio	Rower interwały: 2 min średni / 2 min wyższy opór (30 min)
Środa	Aktywny odpoczynek	Spacer 15 min + ćwiczenia mobilności 15 min
Czwartek	Kardio + Siłowy B	Obwód kardio 30 min + Trening siłowy B (zwiększ obciążenie o 5%)
Piątek	Kardio	Marsz interwałowy: 4 min normalny / 2 min szybszy (30 min)
Sobota	Siłowy C + Kardio	Trening siłowy C (zwiększ obciążenie o 5%) + lekkie kardio 15 min
Niedziela	Odpoczynek	Relaks i regeneracja

ZALECENIA SPECJALNE DLA HASHIMOTO I NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

1. **Intensywność:** W przypadku gorszego samopoczucia, zmniejsz intensywność do poziomu komfortowego, ale staraj się nie pomijać treningów całkowicie.
2. **Rozdzielenie sesji:** Możesz rozdzielić 30-minutową sesję cardio na 2 x 15 minut w ciągu dnia, jeśli poziom energii jest niższy.
3. **Monitorowanie tętna:** Utrzymuj tętno w zakresie 110-120 uderzeń na minutę podczas treningów cardio.
4. **Nawodnienie:** Zwiększ spożycie wody do 2-3 litrów dziennie, szczególnie w dni treningowe.
5. **Suplementacja:** Kontynuuj suplementację (po konsultacji z lekarzem):
 - Witamina D3
 - Magnez
 - Selen
 - Witamina B12
6. **Regeneracja:** Między treningami siłowymi tej samej partii mięśniowej zachowaj minimum 48 godzin odpoczynku.
7. **Monitorowanie energii:** Prowadź dziennik poziomu energii przed i po treningu, aby określić optymalny czas dnia na ćwiczenia.

WSKAŹNIKI POWODZENIA FAZY 2

Pod koniec fazy 2 (po 6 tygodniach treningu) powinieneś zaobserwować:

- Zwiększoną wydolność podczas dłuższych sesji cardio
- Możliwość wykonywania ćwiczeń siłowych z większym obciążeniem
- Redukcję wagi o około 2-3 kg (łącznie z Fazą 1)
- Poprawę obwodów ciała
- Zwiększenie dziennej liczby kroków do około 7000
- Lepsze samopoczucie i stabilniejszy poziom energii

UWAGI KOŃCOWE

Plan Fazy 2 zakłada stopniowe zwiększenie intensywności i objętości treningów. Pamiętaj, że przy Hashimoto kluczowa jest konsekwentna, regularna aktywność fizyczna z umiarkowanym poziomem intensywności.

Jeśli zauważysz objawy przetrenowania (przewlekłe zmęczenie, pogorszenie jakości snu, częstsze infekcje, utrata apetytu), zmniejsz intensywność lub wprowadź dodatkowy dzień odpoczynku.

Sukces w redukcji tkanki tłuszczowej to połączenie odpowiedniego treningu, zbilansowanej diety i dobrej regeneracji. Każdy mały krok prowadzi do wielkiego sukcesu!