

PLAN TRENINGOWY DLA MARIUSZA KICIŃSKIEGO - FAZA 1 (TYGODNIE 1-3)

July

17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	TRENING	CZAS	KIEDY	UWAGI
PONIEDZIAŁEK	Trening obwodowy niskoobciążeniowy	45 min	Wieczór (po pracy)	Po lekkim posiłku
WTOREK	Aktywność regeneracyjna	20 min	Dowolnie	Spacer lub stretching
ŚRODA	Rower + Ćwiczenia górnej partii	50 min	Wieczór (po pracy)	Główny trening
CZWARTEK	Dzień wolny	-	-	Regeneracja
PIĄTEK	Trening funkcjonalny adaptacyjny	45 min	Wieczór (po pracy)	Niska intensywność
SOBOTA	Rower rekreacyjny	30-40 min	Rano	Na świeżym powietrzu
NIEDZIELA	Stretching + Relaksacja	20 min	Wieczór	Przygotowanie do nowego tygodnia

PONIEDZIAŁEK - TRENING OBWODOWY NISKOOBCIĄŻENIOWY

 ROZGRZEWKA (10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Marsz w miejscu	3 minuty	Stopniowe zwiększanie tempa
Krążenia ramion	20 w przód, 20 w tył	Duże, spokojne ruchy
Skłony boczne	10 na stronę	Bez obciążenia
Przysiady do krzesła	10 powtórzeń	Tylko dotknięcie, nie siadanie

Oddychanie przeponowe	2 minuty	4 sek wdech, 6 sek wydech
-----------------------	----------	---------------------------

TRENING GŁÓWNY - OBWÓD (wykonaj 3 rundy)

L P	ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA	UWAGI
1	Marszowanie w miejscu z wysokimi kolanami	30 sekund	30 sek	⚠ Kolana do wysokości bioder
2	Wyciskanie hantli siedząc	12-15	30 sek	Hantle 6 kg
3	Przysiady do krzesła	10-12	45 sek	⚠ Kontrolowany ruch, opaska na kolano
4	Przyciąganie hantli w opadzie	12-15	30 sek	Plecy proste, hantle 6 kg
5	Marsz w miejscu	60 sekund	30 sek	Aktywny odpoczynek
6	Unoszenie ramion bokiem	12-15	45 sek	Hantle 6 kg, powolne tempo

Przerwa między obwodami: 2-3 minuty (kontrola tętna i ciśnienia)

ROZCIĄGANIE I WYCISZENIE (10 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Rozciąganie ramion	30 sek/ramię	Delikatnie
Rozciąganie pleców (kot-krowa)	10 powolnych powtórzeń	Na macie
Oddychanie relaksacyjne	5 minut	Pozycja leżąca, nogi ugięte

ŚRODA - ROWER + ĆWICZENIA GÓRNEJ PARTII

CZĘŚĆ 1: ROWER (20 minut)

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	TĘTNO DOCELOWE
Rozgrzewka	5 minut	Bardzo lekka (RPE 2-3/10)	90-100

Faza główna	12 minut	Lekka (RPE 4-5/10)	100-115
Wyciszenie	3 minuty	Bardzo lekka	<95

CZĘŚĆ 2: TRENING Z HANTLAMI (25 minut)

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	UWAGI
1	Wyciskanie hantli leżąc na macie	3 x 12-15	90 sek	Hantle 6 kg, nogi ugięte
2	Przyciąganie hantla jednorącz	3 x 12/ręka	60 sek	Oparcie o krzesło
3	Francuskie wyciskanie siedząc	3 x 12-15	75 sek	Jedna hantla 6 kg
4	Uginanie ramion naprzemiennie	3 x 10/ręka	60 sek	Siedząc, plecy proste
5	Wznosy ramion w przód	2 x 12	60 sek	Lekkie hantle, kontrola

SCHŁODZENIE (5 minut)

- Spokojny spacer po mieszkaniu
- Delikatne rozciąganie ramion i pleców

PIĄTEK - TRENING FUNKCJONALNY ADAPTACYJNY

ROZGRZEWKA (8 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Marsz w miejscu	2 minuty	Stopniowe tempo
Krążenia bioder	10 w każdą stronę	Ręce na biodrach
Skręty tułowia	20 (10 na stronę)	Bez obciążenia
Luźne wymachy ramion	20	Naprzemiennie
Oddychanie	2 minuty	Przygotowanie mentalne

TRENING GŁÓWNY - STACJE FUNKCJONALNE

STACJA	ĆWICZENIE	CZAS PRACY	ODPOCZYNEK	MODYFIKACJA
1	Wchodzenie na stopień	45 sek	45 sek	 Niski stopień (15-20cm)
2	Pompki o ścianę	45 sek	45 sek	Kąt 45°, kontrola
3	Przysiad z przytrzymaniem	30 sek	60 sek	Trzymaj się krzesła
4	Krążenia ramion z hantlami	45 sek	45 sek	Małe hantle 6 kg
5	Marsz z wysokimi kolanami	45 sek	45 sek	Tempo własne
6	Deska na kolanach	20-30 sek	60 sek	Progresja w czasie

Wykonaj 2 pełne rundy z 3-minutową przerwą między rundami

STRETCHING KOŃCOWY (12 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	FOKUS
Rozciąganie łydek	30 sek/noga	Ostrożnie przy kolanie
Rozciąganie ud (przód)	30 sek/noga	Z podporą
Rozciąganie pleców	60 sek	Pozycja dziecka
Rozciąganie ramion	30 sek/ramię	Przez klatkę
Relaksacja	5 minut	Leżenie, oddychanie

SOBOTA - ROWER REKREACYJNY

JAZDA REKREACYJNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

ELEMENT	SZCZEGÓŁY	UWAGI
Przygotowanie	Lekkie śniadanie 1h przed	Woda, opaska na kolano

Trasa	7-8 km	Płaski teren, znana okolica
Tempo	Komfortowe (RPE 3-4/10)	Możliwość rozmowy
Przerwy	Co 15 minut	Sprawdzenie samopoczucia
Cel	Przyjemność z jazdy	NIE prędkość czy dystans

WSKAŹNIKI KONTROLNE

PARAMETR	WARTOŚĆ DOCELOWA	AKCJA PRZY PRZEKROCZENIU
Tętno	<120 uderzeń/min	Zwolnij tempo
Oddech	Swobodna rozmowa	Zatrzymaj się na odpoczynek
Ból kolana	0-2/10	>2 = koniec jazdy
Samopoczucie	Dobry nastrój	Zawroty głowy = STOP

PROGRESJA W FAZIE 1

TYDZIEŃ	CEL GŁÓWNY	MODYFIKACJE
1	Adaptacja i nauka	Wszystko według planu, fokus na technice
2	Zwiększenie objętości	+2-3 powtórzenia w ćwiczeniach LUB +5 min roweru
3	Konsolidacja	Możliwość użycia hantli 8 kg w 1-2 ćwiczeniach

KLUCZOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

OBSZAR	ZASADA	DZIAŁANIE
Monitoring ciśnienia	Pomiar przed i po treningu	>160/100 = brak treningu
Ochrona kolan	Zawsze opaska/stabilizator	Ból > 3/10 = przerwa
Nawodnienie	2,5-3 litry dziennie	Pij małymi łykami podczas treningu
Oddychanie	NIGDY nie wstrzymuj	Wydech przy wysiłku

Regeneracja	Minimum 48h między treningami siłowymi	Aktywność lekka w dni wolne
--------------------	--	-----------------------------



MONITOROWANIE POSTĘPÓW

CO MIERZYĆ	KIEDY	CEL
Kroki dzienne	Codziennie	Start: 3000 → Cel: 5000
Dystans na rowerze	Każda jazda	Progresja o 0,5-1 km/tydzień
Samopoczucie (1-10)	Po każdym treningu	Utrzymanie 6-8/10
Jakość snu	Codziennie rano	Poprawa subiektywna
Obwód pasa	Co tydzień (poniedziałek)	Spadek 1-2 cm/2 tygodnie

UWAGA MOTYWACYJNA:

Ten plan został stworzony specjalnie dla Pana, uwzględniając wszystkie ograniczenia zdrowotne. Pamiętaj - konsystencja pokonuje perfekcję. Lepiej wykonać 70% planu regularnie, niż 100% sporadycznie. Każdy krok, każda minuta aktywności przybliży Pana do celu!