

PLAN TRENINGOWY DLA MARIUSZA KICIŃSKIEGO - FAZA 3 (TYGODNIE 7-9)

July

17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	TRENING	CZAS	KIEDY	PROGRESJA Z FAZY 2
PONIEDZIAŁEK	Trening siłowy A - Góra/Core	50-55 min	Wieczór	+10 min, większa intensywność
WTOREK	Kardio interwałowe rozbudowane	35-40 min	Rano lub wieczór	+10 min, wyższe tempo
ŚRODA	Trening siłowy B - Funkcjonalny	45-50 min	Wieczór	Nowe ćwiczenia złożone
CZWARTEK	Aktywna regeneracja	30 min	Dowolnie	Joga dynamiczna
PIĄTEK	Kardio + Mini siła	55-60 min	Wieczór	Format hybrydowy
SOBOTA	Rower długi dystans	60-75 min	Rano	+15-20 min
NIEDZIELA	Trening obwodowy HIIT Light	40 min	Rano	NOWY element

PONIEDZIAŁEK - TRENING SIŁOWY A (GÓRA/CORE)

 ROZGRZEWKA ZAAWANSOWANA (12 minut)

ĆWICZENIE	CZAS/POWTÓRZENIA	UWAGI
Rower stacjonarny	5 minut	Tempo progresywne RPE 3→5
Krążenia ramion z oporem	20/kierunek	Z hantlami 1-2 kg
YTW na brzuchu	2 x 10	Aktywacja łopatek
Pompki na kolanach	2 x 12	Różne rozstawy rąk
Plank to downward dog	10 przepływów	Mobilność + core

TRENING GŁÓWNY

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	UWAGI
1a	Wyciskanie hantli na macie	4 x 12-15	45 sek	SUPERSET z 1b
1b	Wiosłowanie hantli leżąc	4 x 12-15	90 sek	Na brzuchu, lekkie uniesienie
2	Wyciskanie Arnolda siedząc	4 x 10-12	75 sek	Hantle 8 kg
3	Przyciąganie hantli do twarzy	3 x 15-20	60 sek	Łokcie wysoko
4a	21's - biceps	3 serie	45 sek	7+7+7 powtórzeń
4b	Triceps kickback	3 x 15	75 sek	Oburęcz
5	Seria core:			
	- Martwy robak	3 x 10/stronę	30 sek	
	- Deska boczna (kolana)	3 x 20 sek/bok	30 sek	
	- Bird dog	3 x 10/stronę	60 sek	Powolne tempo

ROZCIĄGANIE SPECJALISTYCZNE (10 minut)

OBSZAR	ĆWICZENIE	CZAS
Klatka	Rozciąganie w drzwiach	2 x 30 sek
Barki	Sleeper stretch	30 sek/ramię
Triceps	Overhead stretch	30 sek/ramię
Core	Kobra modyfikowana	3 x 15 sek

WTOREK - KARDIO INTERWAŁOWE ROZBUDOWANE



PROTOKÓŁ PIRAMIDOWY NA ROWERZE

SEGMENT	CZAS	INTENSYWNOŚĆ (RPE)	TĘTNO	KADENCJA
Rozgrzewka	5 min	2→4/10	90-105	60-70 rpm
Piramida w górę:				
Interwał 1	1 min	5/10	110-120	75 rpm
Odpoczynek	1 min	3/10	<105	60 rpm
Interwał 2	2 min	5-6/10	115-125	75-80 rpm
Odpoczynek	2 min	3/10	<105	60 rpm
Interwał 3	3 min	6/10	120-130	80 rpm
Odpoczynek	3 min	3/10	<110	60 rpm
Piramida w dół:				
Interwał 4	2 min	6/10	120-130	80 rpm
Odpoczynek	2 min	3/10	<110	60 rpm
Interwał 5	1 min	5-6/10	115-125	75 rpm
Schładzanie	8 min	3→2/10	<100	50-60 rpm



CELE TRENINGOWE

PARAMETR	CEL	NOTATKI
Dystans całkowity	12-15 km	Porównaj z fazą 2
Średnie tętno	110-115	Max krótkotrwale 130
Kalorie	250-300	Orientacyjnie

ŚRODA - TRENING SIŁOWY B (FUNKCJONALNY)

🔥 ROZGRZEWKA DYNAMICZNA (10 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA/CZAS	PROGRESJA
Pajacyki	30	Pełny zakres
Przysiady + reach up	15	Z hantlą 6 kg
Wypady w miejscu	10/noga	Naprzemiennie
Inch worms	8	Modyfikacja: do deski
Mountain climbers powolne	20 (10/noga)	Kontrolowane tempo

💪 TRENING GŁÓWNY - KOMPLEKSY RUCHOWE

Wykonaj 3 rundy, 90 sek przerwy między rundami:

KOMPLEKSY	ĆWICZENIA	POWTÓRZENIA	UWAGI
A. Dolne partie	1. Przysiady goblet 2. Wypady wsteczne 3. Martwy ciąg rumuński 4. Wspięcia na palce	12 10/noga 12 >20	Hantle 8 kg ⚠️ Kontrola kolana Do poziomu kolan 2 sek hold
B. Górne partie	1. Wyciskanie stojąc 2. Wiosłowanie w opadzie 3. Wznosy bokiem 4. Shrugs	12 15 12 15	Naprzemiennie Squeeze łopatek Hantle 6 kg 2 sek hold
C. Core + Cardio	1. Burpees modyfikowane 2. Deska 3. Bicycle crunches 4. Jumping jacks	8 30-45 sek 20 30	Bez wyskoku Progresja czasu Powolne Niższa amplituda

PRZEPŁYW TRENINGU

Kompleks A (bez przerw między ćw.) → 90 sek przerwa →

Kompleks B (bez przerw między ćw.) → 90 sek przerwa →

Kompleks C (bez przerw między ćw.) → 90 sek przerwa →

POWTÓRZ 3x

PIĄTEK - KARDIO + MINI SIŁA

STRUKTURA HYBRYDOWA

CZĘŚĆ	CZAS	ZAWARTOŚĆ
1. Cardio bazowe	20 min	Rower stałe tempo (RPE 5/10)
2. Mini obwód siłowy	15 min	3 rundy:
		- Przysiady x 15
		- Pompki (kolana) x 12
		- Plank x 30 sek
		- Wysokie kolana x 30 sek
3. Cardio finisher	15 min	Interwały 30/30 sek
4. Stretching	10 min	Całe ciało

SOBOTA - ROWER DŁUGI DYSTANS

TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

ELEMENT	SZCZEGÓŁY	TYDZIEŃ 7 / 8 / 9
Dystans docelowy	Progresywny	15 km / 17 km / 20 km
Tempo bazowe	RPE 4-5/10	70% czasu
Tempo podwyższone	RPE 6/10	20% czasu
Odpoczynek	RPE 3/10	10% czasu
Struktura	Co 20 min	15 min bazowe + 3 min szybciej + 2 min luz

PRZYGOTOWANIE

ELEMENT	ZALECENIE
Śniadanie	1,5-2h przed (węgle + białko)
Nawodnienie	750ml-1L wody
Przekąska	Baton/banan na trasie
Opaska kolana	Obowiązkowo
Plan trasy	Unikaj stromych podjazdów

NIEDZIELA - TRENING OBWODOWY HIIT LIGHT

STRUKTURA TRENINGU

Format: 40 sekund pracy / 20 sekund przerwy

RUNDA	ĆWICZENIA	UWAGI
1. Rozgrzewka	- Marsz w miejscu - Krążenia ramion - Przysiady powolne - Skręty tułowia	5 minut total
2. Obwód główny	1. Step-ups (niski stopień) 2. Wyciskanie hantli 3. Wysokie kolana 4. Wiosłowanie w opadzie 5. Przysiady do krzesła 6. Shadow boxing	Wykonaj 4 rundy 2 min przerwy między rundami
3. Core finisher	- Martwy robak x 20 - Deska x 40 sek - Russian twist x 30 - Oddychanie przeponowe x 10	1 runda
4. Cooldown	Stretching + foam rolling	10 minut



MONITOROWANIE I PROGRESJA - FAZA 3

TYGODNIOWE BENCHMARKI

PARAMETR	TYDZIEŃ 7	TYDZIEŃ 8	TYDZIEŃ 9
Kroki dzienne	6500	7000	8000
Dystans rowerowy (tydzień)	40 km	45 km	50 km
Obciążenie treningowe	Hantle 8 kg (60%)	Hantle 8 kg (80%)	Hantle 8 kg (100%)
Czas trwania deski	30-35 sek	35-40 sek	40-45 sek
Tętno spoczynkowe	Bazowe -3	Bazowe -5	Bazowe -7



WSKAŹNIKI ADAPTACJI

OBSZAR	POZYTYWNY ZNAK	SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY
Regeneracja	Brak bólu następnego dnia	Ból >48h
Sen	Zasypianie <20 min	Bezsenna noc po treningu
Energia	Wzrost w ciągu dnia	Chroniczne zmęczenie
Kolana	Brak dyskomfortu	Ból podczas schodzenia
Ciśnienie	Stabilne lub niższe	Wzrost >10 mmHg



PROTOKOŁY BEZPIECZEŃSTWA - FAZA 3

ZARZĄDZANIE INTENSYWNOŚCIĄ

SYTUACJA	DZIAŁANIE	MODYFIKACJA
Zbyt wysokie tętno (>135)	Natychmiast zwolnij	Zmniejsz RPE o 1-2
Ból kolana podczas ćwiczenia	STOP + lód	Zamień na ćw. górne partie
Zawroty głowy	Pozycja siedząca + woda	Sprawdź ciśnienie

Skurcze mięśni	Rozciągnij + magnez	Więcej elektrolitów
Przemęczenie (>2 dni)	Tydzień deload	50% objętości

TYDZIEŃ DELOAD (jeśli potrzebny)

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ	CZAS
Poniedziałek	Spacer + stretching	30 min
Wtorek	Joga łagodna	30 min
Środa	Pływanie/Aqua aerobik	30 min
Czwartek	Dzień wolny	-
Piątek	Rower rekreacyjny	30 min
Weekend	Aktywność dowolna	Do 45 min/dzień



OCZEKIWANE REZULTATY PO FAZIE 3

PARAMETR	CEL	METODA POMIARU
Redukcja wagi	Kolejne 2,5-3,5 kg	Waga rano, po toalecie
Obwód pasa	-3-4 cm	Taśma na wysokości pępka
Kondycja	Test 12 min na rowerze	Dystans >4 km
Siła	Test pompek na kolanach	>20 bez przerwy
Elastyczność	Test skłonu	Dotknięcie kolan prostymi rękami



MOTYWACJA TRENERA:

Gratulacje! Jest Pan w połowie programu. Faza 3 to moment, gdy większość osób zaczyna widzieć i odczuwać realne zmiany. Może Pan zauważyć, że codzienne czynności stają się łatwiejsze, schody nie są już wyzwaniem, a energia w ciągu dnia jest stabilniejsza. To również czas, gdy mogą pojawić się pierwsze "plateaus" - nie zniechęcaj się Pan! To naturalna część procesu. Organizm adaptuje się do wysiłku. Kluczem jest teraz różnorodność bodźców treningowych, którą zapewnia ten plan. Pamiętaj: jest Pan o 6 tygodni bliżej swojego celu niż na początku. To ogromny sukces!