

MOC ZEUSA (trening góra)

NAZWA ĆWICZENIA:	Wiosłowanie sztangi/na maszynie		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
4	8-12	60s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Podciąganie na drążku/wyciąg drążka		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
4	6-10	90s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Wyciskanie sztangi na ławce poziomej		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
4	6-10	90s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Wyciskanie hantli na ławce dodatniej		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
3	10-12	60s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Wznos hantli bokiem (środkowy akton barku)		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
3	12-15	45s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Biceps + triceps (super seria) na maszynach		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
3	10-12 (każde)	60s	

NAZWA ĆWICZENIA:	Nożyce (Scissor Kicks)		
ZAKRES SERII	ZAKRES POWTÓRZEŃ	PRZERWA	TRUDNOŚĆ ĆWICZENIA
4	20-30	30s	

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PLANU TRENINGOWEGO

WYBÓR KATEGORII TRENINGOWEJ

- **Split:** Skup się na jednej, maksymalnie dwóch grupach mięśniowych podczas każdego treningu. Dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Planując co najmniej 4-5 treningów tygodniowo.
- **FBW (Full Body Workout):** Przepracuj każdą grupę mięśniową podczas jednego treningu. Idealne dla początkujących, ale również dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Plan składa się z 2-3 różnych cykli treningowych np: FBW A, FBW B, FBW C, z uwzględnieniem najbardziej zaniedbanych partii mięśniowych.
- **Push Pull Legs:** Podziel trening na jednostki: wypychane (klatka, barki, triceps), przyciągane (plecy, tył barków, biceps) oraz nogi (przednia część uda, tylna, pośladki oraz łydki). Dostosuj dla osób początkujących (3 jednostki tygodniowo) lub zaawansowanych (powyżej 4 jednostek).
- **Góra-Dół:** Pracuj nad górną i dolną częścią ciała podczas osobnych treningów. Alternatywa dla początkujących i zaawansowanych od 2 do 4 treningów tygodniowo.
- **Trening Antagonistyczny:** Wykorzystuj przeciwstawne mięśnie w superseriach (klatka z plecami, biceps z tricepsem, przednia część uda z tylną). Dla każdego poziomu zaawansowania, w zależności od potrzeb.

LICZBA SERII I POWTÓRZEŃ

- **Siła:** Zalecane 4-8 serii, 2-7 powtórzeń na 85 do nawet 100% swojego maksa (w przypadku bicia rekordów). Wybierz maksymalnie 2 ćwiczenia na trening, aby uniknąć przemęczenia układu nerwowego. Przerwy od 2,5 do 5 minut.
- **Hipertrofia:** Wykonuj od 2 do 5 serii, 8-12 powtórzeń. Zakres siły od 70 do czasami nawet 95% na 6 powtórzeń. Kontrolowane ruchy, przerwy od 1,5 do 3 minut.
- **Redukcja:** Skup się na dynamicznej pracy z krótkimi przerwami między seriami (od kilkunastu sekund do około półtorej minuty). Często stosuj serie łączone i dużo cardio.

AEROBY

- **Cardio:** Wykonuj statyczną monotonną pracę na stałym tętnie aerobowym od 130 do 140 uderzeń na minutę przez okres od 20 do nawet 90 minut.
- **HIIT (High-Intensity Interval Training):** Przeprowadzaj treningi bardzo intensywne na tętnie od 150 uderzeń na minutę w górę, jednak nie dłużej niż 15-20 minut.

POZIOMY ZAAWANSOWANIA

- **Początkujący:** Jeśli ćwiczysz regularnie do 12 miesięcy, jesteś na początkującym poziomie. Pamiętaj, że w pierwszych tygodniach mogą wystąpić duże zakwasy i bóle mięśniowe, ale nie martw się, to normalne.
- **Średniozaawansowany:** Jeśli ćwiczysz od roku do 2 lat, znajdujesz się na poziomie średniozaawansowanym. Masz już "czucie mięśniowe" i opanowałeś podstawową technikę.
- **Zaawansowany:** Jeśli masz minimum 2 lata konsekwentnego treningu, jesteś na zaawansowanym poziomie. Jesteś świadomy technicznie i dietetycznie, co pozwoliło ci osiągnąć wyższy poziom w treningu.

WAŻNE INFORMACJE

Konsultacja z Trenerem: Zalecamy skorzystanie z darmowej konsultacji z doświadczonym trenerem personalnym w celu dostosowania treningu do indywidualnych preferencji i możliwości oraz do uniknięcia kontuzji poprzez poznanie prawidłowej techniki.

