



TRENING SIŁOWY KOLARZA



INFORMACJE TRENINGOWE

TEMPO

Jest to parametr dotyczący najbardziej podstawowej jednostki treningowej, czyli jednego powtórzenia. Inaczej czas wykonania danego ruchu. Określanie tempa w treningu jest niezwykle istotne do zmaksymalizowania efektów!

Tempo: 3010

- 3 – określa fazę ekscentryczną w ćwiczeniu (w sekundach)
- 0 – określa czas pauzy po fazie ekscentrycznej (w sekundach)
- 1 – określa fazę koncentryczną w ćwiczeniu (w sekundach)
- 0 – określa czas pauzy po fazie koncentrycznej (w sekundach)

W treningu znaleźć również możemy:

X – explode! Faza koncentryczna jak najdynamiczniej, najszybciej!

Przykłady:

1. Przysiad – tempo 3-1-0-1
 - 3 – czas opuszczania do pozycji przysiadu (w sekundach)
 - 1 – czas pauzy na dole w pozycji przysiadu (w sekundach)
 - 0 – czas podnoszenia się i powrotu do pozycji wyjściowej (w sekundach)
 - 1 – czas pauzy w pozycji stojącej (w sekundach)
2. Martwy Ciąg – tempo 2-0-1-1
 - 2 – czas opuszczania sztangi i cofania bioder (w sekundach)
 - 0 – czas pauzy na dole (w sekundach)
 - 1 – czas prostowania bioder i powrotu do pozycji wyjściowej (w sekundach)
 - 1 – czas pauzy na górze z dopięciem pośladków (w sekundach)
3. Pompki – tempo 2-1-X-0
 - 2 – czas opuszczania się w dół (w sekundach)
 - 1 – czas pauzy na dole (w sekundach)
 - 0 – czas wypychania się i powrotu do pozycji wyjściowej (w sekundach)
 - 0 – czas pauzy na górze (w sekundach)
4. Podciąganie – tempo 2-0-X-1
 - 2 – czas opuszczania się w dół – faza negatywna (w sekundach)
 - 0 – czas pauzy na dole (w sekundach)
 - X – czas podciągnięcia się nad drążek (w sekundach)
 - 1 – czas pauzy w pozycji z brodą nad drążkiem (w sekundach)



10 STOPNIOWA SKALA RPE #1

OBCIĄŻENIE I WYSIŁEK DANEGO ĆWICZENIA:

Skala RPE oparta na powtórzeniach w rezerwie (Reps in Reserve).

- 10 – Nie dało się wykonać więcej powtórzeń, ani zwiększyć obciążenia.
- 9.5 – Nie dało się wykonać więcej powtórzeń, ale można minimalnie zwiększyć obciążenia.
- 9 – Można było wykonać 1 dodatkowe powtórzenie.
- 8.5 – Na pewno można było wykonać 1 dodatkowe powtórzenia, szansa na 2.
- 8 – Można było wykonać 2 dodatkowe powtórzenia.
- 7.5 – Na pewno można było wykonać 2 dodatkowe powtórzenia, szansa na 3.
- 7 – Można było wykonać 3 dodatkowe powtórzenia.
- 5-6 – Można było wykonać 4 do 6 dodatkowych powtórzeń.
- 1-4 – Bardzo niski poziom wysiłku.

LEGENDA DANYCH W PLANIE TRENINGOWYM:

SKRÓT	OPIS
RPE 5/6/7/8	Ilość cyfr oznacza ilość serii w danym ćwiczeniu, a zapis oznacza, że w pierwszej serii dobierasz ciężar (do własnych odczuć), aby wynosił 5 w skali RPE #1. W kolejnej serii dokładasz ciężar, aby wykonać 6 w skali RPE #1. Następnie w 3 serii dostosowujesz ciężar pod 7 w skali RPE #1, a w ostatniej serii dobierasz ciężar pod 8 w skali RPE #1.
RPE 8/9/A	A oznacza <i>AMRAP</i> - maksymalna liczba powtórzeń (as many reps as possible), czyli zostawiasz ciężar z poprzedniej serii (np. z RPE 9) i robisz AMRAP.
RPE 7	Taki zapis oznacza, że wykonujesz daną liczbę powtórzeń, aby wysiłek był w granicach 7 w skali RPE #1. Możesz tutaj „bawić się” z tempem wykonywanego ćwiczenia, dodać ciężar, jeśli jest taka potrzeba lub w jakiś sposób utrudnić ćwiczenie dostosowując wszystko pod zapisane RPE.
RIR 2	Reps In Reserve, czyli powtórzenia w zapasie. Prościej? Załóżmy, że wykonujesz przysiady z 40 kg i możesz wykonać z takim ciężarem maksymalnie 12 poprawnych powtórzeń. W takim razie z 40 kg obciążeniem wykonujesz 10 poprawnych powtórzeń, żeby zostawić sobie 2 powtórzenia w zapasie.



JEDNOSTKA 1 – np. poniedziałek

ROZGRZEWKA – PRZYGOTOWANIE DO CZĘŚCI GŁÓWNEJ TRENINGU

MOBILIZACJA

1	SQUAT TO STAND + SQUAT T-SPINE ROTATION	10 powtórzeń + 10 powtórzeń na stronę
2	QUADRUPED HIP CAR'S	8 na stronę (wolno z kontrolą)
3	WALL LUNGE STRETCH	10 powolnych ruchów na stronę
4	HIP EXTENSIONS LITF OFF	10 powtórzeń z 3 sekundową pauzą u góry Możesz to zrobić na bloczku od jogi lub innym podwyższeniu. Nie musisz mieć piłeczki.
5	SHOULDER CAR'S	6 powtórzeń
6	SCAPULAR PUSH-UPS	10 powtórzeń wykonanych powoli z kontrolą

CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU

	ĆWICZENIE	TEMPO	TYDZIEŃ 1			TYDZIEŃ 2			TYDZIEŃ 3			TYDZIEŃ 4		
			POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE
1	TEMPO BOX SQUAT	4-1-X-0	8	4	4/7/8/9									
3-4 minuty przerwy między seriami.														
2	PODCIĄGANIE (adnotacja)													
3-4 minuty przerwy między seriami.														
3a	PAUSE BARBELL HIP THRUST	1-0-1-3	8-10	3	8/8/8									
3b	INCLINE DB BENCH PRESS	2-0-X-1	10-12	3	7/7/7									
3a i 3b to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15-30 sekund. Przerwa 2-3 minutowa po wykonaniu jednej serii dwóch ćwiczeń.														
JEŚLI MASZ CZAS I CHĘCI, MOŻESZ WYKONAĆ DODATOWE ĆWICZENIA														
4a	KB JEFFERSON CURL	wolno	6-8	3	8/8/8									
4b	DB LAT PULLOVER	3-0-1-1	8-10	3	8									
4c	SEATED HIP FLEXORS LIFT OFF	-	10 str.	3	8									
4a, 4b i 4c to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15-30 sekund. Przerwa 1-2 minutowa po wykonaniu jednej serii trzech ćwiczeń.														

FINISHER – MAX. 10 MINUT

JEŚLI CZUJESZ NIEDOSYT, MOŻESZ WYKONAĆ FINISHER (2-3 minuty, przykłady są na ostatniej stronie planu).



JEDNOSTKA 1 – ADNOTACJE I ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ

- 1 – Ustaw skrzynie niżej niż ostatnio i pamiętaj, żeby miednica się nie podwijała (ok. 30-40 cm). Schodź w dół przez 4 sek., zrób aktywną pauzę 1 sek. (nie rozsiadaj się, trzymaj cały czas napięcie) i wróć dynamicznie do góry.
ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja): [TEMPO GOBLET BOX SQUAT](#).
- 2 – Jeśli się podciągasz to zrób poniższe ćwiczenie.
[CHIN-UPS](#): W zależności od tygodnia wykonaj 4 serie po RIR 1-2
Jeśli wciąż nie możesz się podciągnąć, to wybierz jedno z 3 ćwiczeń znajdujących się poniżej.
1. [NEGATIVE CHIN-UPS](#): 4 serie po 4-5 powtórzenia. Wolno się opuszczaj. Wejdź nad drążek, nie skacz!
 2. [BOX ASSISTED CHIN-UPS](#): 4 serie po 5-6 powtórzenia. Ostatnie powtórzenie do pełnego zwisu.
 3. [LEG ASSISTED CHIN-UPS](#): 3 serie po 6-7 powtórzeń. Dozuj poziom trudności za pomocą nóg.
- 3a – Hipki z pauzą z wykorzystaniem sztangi jest bardzo fajna, serio! Ale dam zamienniki.
ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja): [DB HIP THRUST PAUSE](#) – wykonaj 12-15 powtórzeń
ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja): [BANDED HIP THRUST PAUSE](#) – wykonaj 15-25 powtórzeń.
- 3b – W tym ćwiczeniu nie ma co na siłę szukać zamienników, dlatego też nic się tutaj nie pojawi.
- 4a – Użyj do tego ćwiczenia komfortowego obciążenia. Wykonaj ruch zginając kręgosłup po kręgu, żeby zejść najniżej, jak tylko możesz. Napnij mocno brzuch i uda podczas wykonywania tego ćwiczenia.
- 4b – Użyj do tego ćwiczenia hantli lub talerza. Ustaw się łopatkami na ławce. Przenieś ciężar za głowę, wypychając przy tym mocno ręce, jakby talerz miał iść, jak najdalej za głowę. W tym samym czasie biodra powinny iść w dół.
- 4c – Pilnuj wyprostu w kolanie.



JEDNOSTKA 2 – np. czwartek

ROZGRZEWKA - PRZYGOTOWANIE RUCHOWE

MOBILIZACJA

1	SQUAT TO STAND + SQUAT T-SPINE ROTATION	10 powtórzeń + 10 powtórzeń na stronę
2	QUADRUPED HIP CAR'S	8 na stronę (wolno z kontrolą)
3	WALL LUNGE STRETCH	10 powolnych ruchów na stronę
4	HIP EXTENSIONS LITF OFF	10 powtórzeń z 3 sekundową pauzą u góry Możesz to zrobić na bloczku od jogi lub innym podwyższeniu. Nie musisz mieć piłeczki.
5	SHOULDER CAR'S	6 powtórzeń
6	SCAPULAR PUSH-UPS	10 powtórzeń wykonanych powoli z kontrolą

CZEŚĆ GŁÓWNA TRENINGU

	ĆWICZENIE	TEMPO	TYDZIEŃ 1			TYDZIEŃ 2			TYDZIEŃ 3			TYDZIEŃ 4		
			POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE
1a	BLOCK BARBELL DEADLIFT	2-0-X-1	5-6	4	5/8/8/9									
1b	BARBELL OHP	2-0-X-1	8	4	4/7/8/9									
3a i 3b to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 30 sekund. Przerwa 2-3 minutowa po wykonaniu jednej serii dwóch ćwiczeń.														
2a	TRX ROW	2-0-1-1	8-10	3	7									
2b	GLUTE BRIDGE DB PRESS	2-0-1-1	8-10	3	7/7/7									
2a i 2b to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15 sekund. Przerwa 1-2 minutowa po wykonaniu jednej serii dwóch ćwiczeń.														
JEŚLI MASZ CZAS I CHEĆ, MOŻESZ WYKONAĆ DODATOWE ĆWICZENIA														
3a	LYING KB HIP FLEXORS LIFT OFF	2-0-X-1	8-10	3	8/8/8									
3b	DB CALF RAISES	2-1-1-1	15-20	3	8/8/8									
3c	PLANK KB DRAG THROUGH	-	10 str.	3	8									
3a, 3b i 3c to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15 sekund. Przerwa 1-2 minutowa po wykonaniu serii trzech ćwiczeń.														

FINISHER – MAX. 10 MINUT

JEŚLI CZUJESZ NIEDOSYT, MOŻESZ WYKONAĆ FINISHER (2-3 minuty, przykłady są na ostatniej stronie planu).



JEDNOSTKA 2 – ADNOTACJE I ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ

- 1a – Wysokość bloków powinna mieć 10-15 cm.
ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja): [KB DEADLIFT](#).
- 1b – ZAMIENNIK (alternatywna wersja) [STANDING DB OHP](#).
- 2a – Nie masz dostępu do TRX? W porządku, wykonaj to,
ZAMIENNIK (alternatywna wersja): [BARBELL INVERTED ROW](#) – dostosuj wysokość sztangi do swoich możliwości. Pamiętaj – im niżej ustawiona sztanga, tym ćwiczenie jest trudniejsze do wykonania.
- 2b – W tym ćwiczeniu nie widzę potrzeby dawania zamienników.
- 3a – Podczas wykonywania tego ćwiczenia pilnuj napij mocno brzuch, żeby odcinek lędźwiowy był przyklejony do skrzyni. W innym wypadku to ćwiczenie jest bez sensu. Możesz zapierać się rękami o raki. Jeśli nie masz takiej skrzyni to proszę bardzo zamiennik.
ZAMIENNIK (alternatywna wersja): [SUPINE HIP FLEXORS LIFT](#).
- 3b – W tym ćwiczeniu nie widzę potrzeby dawania zamienników.
- 3c – W tym ćwiczeniu nie widzę potrzeby dawania zamienników.



DODATKOWA JEDNOSTKA – np. sobota

ROZGRZEWKA - PRZYGOTOWANIE RUCHOWE

MOBILIZACJA

1	SQUAT TO STAND + SQUAT T-SPINE ROTATION	10 powtórzeń + 10 powtórzeń na stronę
2	QUADRUPED HIP CAR'S	8 na stronę (wolno z kontrolą)
3	WALL LUNGE STRETCH	10 powolnych ruchów na stronę
4	HIP EXTENSIONS LITF OFF	10 powtórzeń z 3 sekundową pauzą u góry Możesz to zrobić na bloczku od jogi lub innym podwyższeniu. Nie musisz mieć piłeczki.
5	SHOULDER CAR'S	6 powtórzeń
6	SCAPULAR PUSH-UPS	10 powtórzeń wykonanych powoli z kontrolą

PAMIĘTAJ! Po aktywacji Twój pośladek powinien zostać pobudzony do treningu, a nie zajechny przed!

CZEŚĆ GŁÓWNA TRENINGU

	ĆWICZENIE	TEMPO	TYDZIEŃ 1			TYDZIEŃ 2			TYDZIEŃ 3			TYDZIEŃ 4		
			POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE	POWT.	SERIE	RPE
1a	BARBELL SINGLE LEG DEADLIFT	2-0-1-1	6-7 str.	3	8/8/8									
1b	POMPKI (adnotacja)													

1a i 1b to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15-30 sekund. Przerwa 2-3 minutowa po wykonaniu jednej serii dwóch ćwiczeń.

2a	DB CYCLIST SQUAT	2-0-1-1	15-20	3	8/8/8									
2b	DB BIRD DOG ROW	2-0-1-1	10 str.	3	8/8/8									

2a i 2b to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15-30 sekund. Przerwa 1-2 minutowa po wykonaniu jednej serii dwóch ćwiczeń.

JEŚLI MASZ CZAS I CHĘĆ, MOŻESZ WYKONAĆ DODATOWE ĆWICZENIA

3a	REVERSE NORDIC CURL	2-0-1-1	5-6	3	8									
3b	SWISS BALL HAMSTRING CURL	2-0-1-1	8+	3	7									
3c	SWISS BALL ROLLOUT	2-0-1-1	8+	3	7									

3a, 3b i 3c to seria łączona. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami to ok. 15 sekund. Przerwa 1-2 minutowa po wykonaniu jednej serii trzech ćwiczeń.

FINISHER – MAX. 10 MINUT

JEŚLI CZUJESZ NIEDOSYT, MOŻESZ WYKONAĆ FINISHER (2-3 minuty, przykłady są na ostatniej stronie planu) LUB COŚ CO POTRZEBUJESZ (np. brzuch).



DODATKOWA JEDNOSTKA – ADNOTACJE I ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ

- 1a – ZAMIENNIK (alternatywna wersja): [DB SINGLE LEG DEADLIFT](#).
Jeśli masz problem z równowagą, to wykonaj [SINGLE LEG DEADLIFT SMITH MACHINE](#).
Jeśli dopiero uczysz się ruchu to wykonaj to: [SINGLE LEG DEADLIFT](#) – obejrzyj cały film.
- 1b – Jeśli potrafisz zrobić pełną pompkę na ziemi to wykonaj poniższe ćwiczenie.
1. [PUSH-UPS](#): W zależności od tygodnia wykonaj 3 serie po RIR 1-2.

Jeśli jeszcze nie wykonasz pełnej pompki na ziemi, to mam dla Ciebie 3 propozycje.
1. [MINI-BAND PUSH-UPS](#): 3 serie, w pierwszym tygodniu dobrać gumę, aby wykonać 4-6 powt. w RPE 7. W kolejnych tygodniach zostaw gumę i wykonaj RIR 2-3 | RIR 1-2 | RIR 0-1
2. [NEGATIVE PUSH-UPS](#): 3 serie po 3-4 powtórzenia. Opuszczaj się przez 4-6 sekund.
3. [BARBELL PUSH-UPS](#): 3 serie po 6-8 powtórzeń. Dozuj poziom trudności obniżając sztangę.
- 2a – W tym ćwiczeniu nie widzę potrzeby dawania zamienników.
- 2b – W tym ćwiczeniu nie widzę potrzeby dawania zamienników.
- 3a – Dostosuj zakres pracy do swoich możliwości. Biodra powinny być cały czas wyprostowane.
ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja) [BANDED REVERSE NORDIC CURL](#) / [ASSISTED REVERSE NORDIC CURL](#).
- 3b – Pilnuj w tym ćwiczeniu wyprostowanych bioder.
ZAMIENNIK (alternatywna wersja): [HAMSTRING CURL MACHINE](#).
- 3c – ZAMIENNIK (łatwiejsza wersja): [KNEELING SWISS BALL ROLLOUT](#) – pilnuj prostych pleców i napij pośladki.



PRZYKŁADOWE FINISHER'Y

FINISHER #1 – BRZUCH

WYKONUJ ĆWICZENIA JEDNO PO DRUGIM PRZEZ 2-3 MINUTY BEZ PRZERWY

1	TOES TOUCH CRUNCHE	30 sek.
2	REVERSE CRUNCHE	30 sek.
3	STRICT RUSSIAN TWIST	10-15 na stronę
4	PLANK HIP EXTENSIONS	30 sek.

FINISHER #2 – BRZUCH

WYKONUJ ĆWICZENIA JEDNO PO DRUGIM PRZEZ 2-3 MINUTY BEZ PRZERWY

1	STRICT MOUNTAINS CLIMBERS	30 sek.
2	CROSS TOE TOUCH	30 sek.
3	SIDE PLANK RAISE	30 sek. na stronę
4	BEAR CRAWL HIP ABDUCTION	30 sek.

FINISHER #3 – POŚLADKI

WYKONUJ ĆWICZENIA JEDNO PO DRUGIM PRZEZ 2-3 MINUTY BEZ PRZERWY

1	MINI-BAND KICKBACKS	30 sek. na stronę
2	LATERAL BAND WALK	30 sek. na stronę
3	BEAR CRAWL HIP ABDUCTION	30 sek.
4	TOP GLUTE BRIDGE ABDUCTION	30 sek.

