

# PLAN TRENINGOWY

**RODZAJ PLANU:** Plan treningowy typu Powerbuilding przeznaczony dla osób średnio zaawansowanych

**CEL TRENINGOWY:** Głównym celem jest rozbudowa masy i siły mięśniowej

**CZAS TRWANIA:** 75-90 minut

**DŁUGOŚĆ CYKLU TRENINGOWEGO:** 6 tygodni

**OGÓLNA SPECYFIKACJA PLANU TRENINGOWEGO:** Powerbuilding to połączenie treningu trójbojowego z kulturystycznym.

W trójboju siłowym skupiamy się głównie na zbudowaniu jak największej siły w podstawowych bojach (przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc). Celem kulturystów jest natomiast rozbudowa sylwetki pod kątem rozmiaru i symetrii. Połączenie pewnych elementów z tych dwóch dyscyplin, daje nam możliwość rozwoju zarówno pod kątem wzrostu siły, jak i masy mięśniowej.

**ROZGRZEWKA:** Rozgrzewkę standardowo zaczynamy pracując na dowolnej maszynie typu cardio np. orbitrek, bieżnia, rowerek itp. Po około 10 minutach, gdy czujemy, że temperatura ciała już wzrosła, możemy przejść do drugiej części, gdzie skupiamy się na dograniu poszczególnych stawów i mięśni. Warto dokładniej popracować nad zwiększeniem ruchomości i mobilności w danych obrębach ciała w zależności od wykonywanego boju. Ostatnim krokiem jest wykonanie kilku wstępnych serii na mniejszym obciążeniu, aby przygotować się do głównego wysiłku.

	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	PRZERWA
1	Przysiady ze sztangą	5	5	3110	120
2a	Przysiad bułgarski	4	8/s	3010	0
2b	Zginanie nóg na swissball	4	12	3110	90
3	Hiptrust	5	8	3120	120
4a	Wyciskanie hantli siedząc	4	8	3010	0
4b	Wznosy hantli do boku	4	10	3010	90
5	Wznosy nóg w zwisie	5	15	3110	60

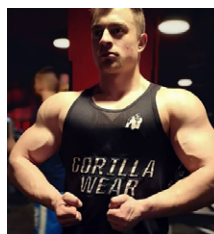
	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	PRZERWA
1	Wyciskanie sztangi na ławce poziomej	5	5	3110	120
2a	Wyciskanie hantli na skosie dodatnim	4	8	3010	0
2b	Focze wiośło	4	12	3110	90
3a	Pompki na poręczach	4	6	3110	0
3b	Podciąganie na drążku podchwytym	4	8	3110	90
4a	Uginanie ramion z hantlami chwytem młotkowym	4	10	3010	0
4b	Wyciskanie francuskie hantlami	4	10	3010	60/75

	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	PRZERWA
1	Wyciskanie żołnierskie	5	5	3010	120
2a	Przyciąganie hantli wzdłuż tułowia	4	10	3110	0
2b	Facepull	4	12	3110	60/75
3a	Przysiad ze sztangą z przodu	5	8	3010	0
3b	Glute bridge	5	10	3110	120
4a	Spięcia brzucha na swissball	5	15	2010	0
4b	Spacer farmera z kettlebell	5	30m	spacer	60

	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	PRZERWA
1	Martwy ciąg	5	5	3110	120
2	Podciąganie na drążku chwytem neutralnym	5	4	3110	90
3a	Wyciskanie hantli na ławce poziomej	4	10	3010	0
3b	Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	4	8	3010	90
4a	Rozpiętki na bramie z góry	4	12	4110	0
4b	Odwrotne rozpiętki hantlami w opadzie tułowia	4	15	3110	75
5a	JM press	4	8	2110	0
5b	Uginanie ramion ze sztangą prostą	4	10	2110	60/75

## OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU:

- trening wykonujemy 4 razy w tygodniu (2DT/1DBT/2DT/2DBT)
- obciążenie dobieramy pomiędzy 70/80% 1RM w bojach głównych, a w ćwiczeniach akcesoryjnych trzymamy się zapasu dwóch powtórzeń
- stosujemy się zasady cotygodniowej progresji obciążeń
- plan powinien być poprzedzony przedfazą, w której powinniśmy popracować na trochę większej objętości i skupić się na poprawie słabych ogniw



Autor:

**Sebastian Pawlikowski**

605124238

gym.prisoner@gmail.com

gym.prisoner