

PLAN TRENINGOWY

5X5 BILL STARR:

Jest to plan oparty o dwie metody treningowe: 5x5 oraz FBW (czyli trening całego ciała podczas jednego treningu), jego autorem jest Bill Starr, ja postaram się przybliżyć Wam, czym jest ta metoda treningowa.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PLANU TRENINGOWEGO

- Jest to plan dla osób o przynajmniej średnim zaawansowaniu w dźwiganiu ciężarów na siłowni.
- Plan nastawiony na budowanie SIŁY.
- Trenujemy TRZY razy w tygodniu.
- Podstawą planu są ciężkie ćwiczenia wielostawowe.
- Trening oparty o progresję liniową – progresujemy ciężar co kolejny tydzień treningowy.
- Obciążenie zwiększamy kolejno w następujących po sobie seriach – przykład:
Przysiad ze sztangą na karku – ciężar maksymalny 200 kg na pięć powtórzeń (procenty na dole planu):
5 x 120 kg
5 x 140 kg
5 x 160 kg
5 x 180 kg
5 x 200 kg

Kluczowym dla tego planu jest poprawne i kompletne wykonanie założonych powtórzeń w ostatniej serii. W trzecim dniu treningowym staramy się 'przebić' nasze 100% w serii piątej, dodatkowo dokładamy ostatnią serię na zaniżonym obciążeniu. Dokładne wyliczenia procentowe rozpisane są poniżej. Ćwiczenia akcesoryjne dobieramy dowolnie. Jeśli uda nam się wykonać serię roboczą z 102,5% ciężaru maksymalnego w piątej serii, staje się on naszym nowym ciężarem bazowym (100%) dla kolejnego tygodnia. Jak wyznaczyć startowe ciężary maksymalne rozpoczynając plan 5x5? To proste, sprawdzamy, z jakim obciążeniem jesteśmy w stanie wykonać poprawne pięć powtórzeń i to właśnie jest nasz ciężar maksymalny dla pięciu powtórzeń w nadchodzącym cyklu treningowym.

Pamiętajmy jednak o tym, że zaczynając, startujemy z lekko zaniżonego pułapu, tak, by zaadaptować się do pracy na dużych obciążeniach. Jeśli zatrzymamy się gdzieś, nie mogąc wykonać założonego planu na dany dzień (niepełne powtórzenie, kulejąca technika), po prostu zostajemy na danym obciążeniu, nie dokładając ciężaru w kolejnym tygodniu, aż będziemy w stanie pokonać dany ciężar prawidłowo; dopiero wtedy stosujemy progresję.

PLAN:

PONIEDZIAŁEK

1. Przysiad klasyczny

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
5 x 100%

2. Wyciskanie na ławce poziomej

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
5 x 100%

3. Wiosłowanie sztangą

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
5 x 100%

4. Ćwiczenia akcesoryjne: plecy, biceps, brzuch (wybieramy jakieś ćwiczenie podstawowe i wykonujemy je typową metodą powtórzeniową)

ŚRODA

1. Przysiad klasyczny

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 80%

2. Wyciskanie żołnierskie

5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
5 x 100%

3. Martwy ciąg klasyk / sumo

5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
5 x 100%

4. Akcesory: triceps, plecy, brzuch.

PIĄTEK

1. Przysiad klasyczny

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
3 x 102,5%
8 x 80%

2. Wyciskanie leżąc na ławce poziomej

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
3 x 102,5%
8 x 80%

3. Wiosłowanie

5 x 60%
5 x 70%
5 x 80%
5 x 90%
3 x 102,5%
8 x 80%

4. Akcesory: łydki, brzuch.



Autor:

Mateusz Podsadniuk

📞 606953802

✉ mateusz.podsadniuk@gmail.com

📷 pan.matys

📺 Mateusz Podsadniuk Trener Personalny