

عالمنا هو عالمنا



ORMAstick
Program treningowy

ORMAsport
ART OF SPORT



Spis treści

I. INFORMACJE O PROGRAMIE	3
II. OBJAŚNIENIA DO PROGRAMU.....	5
III. OBJAŚNIENIA DO TRENINGÓW	7
IV. TESTY	9
V. PLAN TRENINGOWY	10
CYKL PIERWSZY INFORMACJE OGÓLNE	10
SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGU – FAZA 1	14
SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGU – FAZA 2	18
VI. MATERIAŁY POMOCNICZE.....	25
VII. DIETA.....	33
Żywnienie – wprowadzenie (ogólnie bez względu na strategię).....	33
Indywidualne zalecenia dietetyczne i suplementacyjne	35
I. Opis strategii żywieniowych - ogólnie	35
II. Zapotrzebowanie kaloryczne zawodnika o cechach typowych.....	35
VIII. Dodatki	37



I. INFORMACJE O PROGRAMIE

Odbiorca

IMIE: Maciej

NAZWISKO:

E-MAIL : 12345@gmail.com

Informacje o programie ORMAstick

ODBIORCA: Dla Niego

CEL PROGRAMU: Modelowanie sylwetki

POZIOM ZAAWANSOWANIA: początkujący, aktywny

ILOŚĆ DNI TRENINGOWYCH : 3

OPCJE DODATKOWE: Trening tylko w domu z ORMAstick

DATA AKTUALNOŚCI CYKLU: od 27.01.2020 do 27.04.2020

Ogólny opis wybranego programu

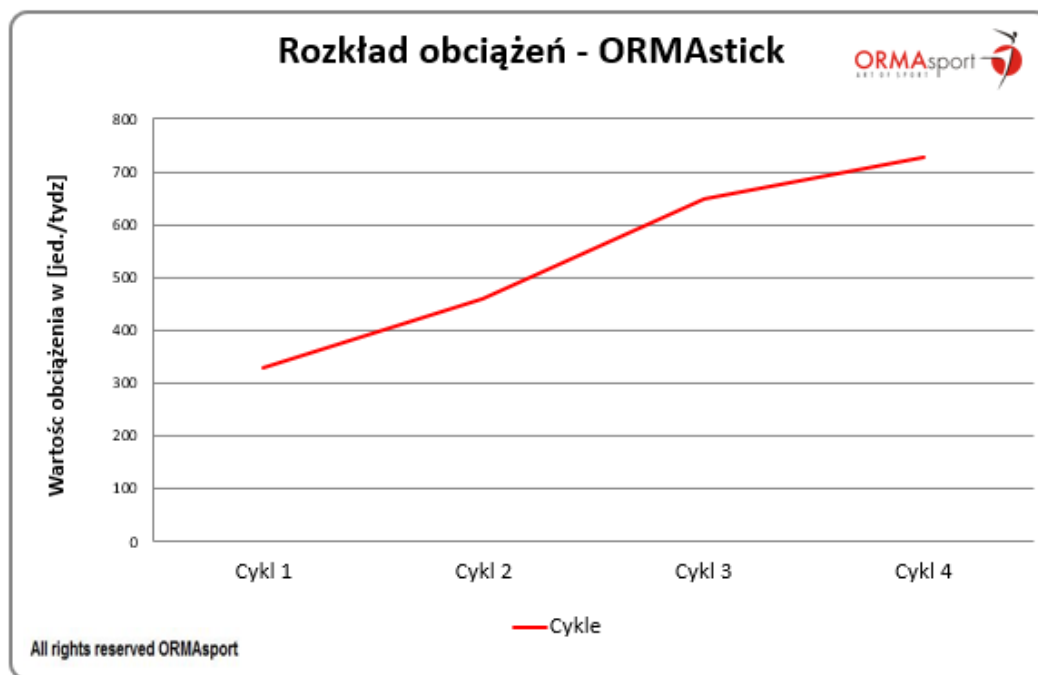
Program ukierunkowany jest na kompleksowe modelowanie sylwetki. Jest to program dla osoby aktywnej, czyli uwzględnia obciążenia na poziomie do 800jed/tydz. Najważniejszym celem programu jest kompleksowe modelowanie wszystkich partii mięśniowych, które realizowane jest w czterech etapach, zgodnie z podziałem sezonu na 4 cykle. Etapy to:

- **Cykl 1** – cykl podstawowy, wprowadzenie w trening – jego głównym celem jest wszechstronne, wstępne modelowanie ciała. Program ORMAstick
- **Cykl 2** – cykl podstawowy, w którym zwiększone są obciążenia i akcent na poprawę proporcji i gęstości mięśni.
- **Cykl 3** – cykl ukierunkowany, czyli dążymy w dalszym ciągu do modelowania, ale poprzez większą ilość ćwiczeń crossowych (funkcjonalnych) staramy się uzyskać jak najbardziej prawidłowe proporcje ciała.
- **Cykl 4** – ostatni cykl w programie o cechach ukierunkowanych, w którym występują najwyższe obciążenia oraz połączenie ćwiczeń siłowych z crossowymi (funkcjonalnymi) w celu uzyskania ostatecznego wymodelowania ciała w realizowanym programie.

UWAGA – powyższy rozkład jest jedynie propozycją podziału sezonu na 4 cykle treningowe. W ramach programu ORMAstick zaplanowany jest tylko cykl 1. Pozostałe cykle mogą być zaplanowane w ramach dowolnej wersji programu indywidualnego ORMAsport.



Przedstawienie obciążeń w programie.



W niniejszym programie treningowym zastosowane obciążenia mieszczą się w zakresie od średnio 330jed/tydz do około 800jed/tydzień dla treningów siłowych z wykorzystaniem ORMAstick. Jest to wartość przekrojowa występująca w cyklach. Wartość faktyczna może być różna, gdyż na drodze konsultacji mogą być wprowadzane modyfikacje, aby jeszcze dokładniej dopasować trening do odbiorcy, a przez to uzyskać dużą efektywność. W przypadku programów treningowych ukierunkowanych na modelowanie sylwetki krzywa obciążenia wzrasta, gdyż wraz ze wzrostem wytrenowania wymagany jest mocniejszy bodziec treningowy. Również brak zależności sezonowej sprawia, że krzywa jest wzrastająca w perspektywie całego sezonu.

Przedstawione obciążenia należy traktować poglądowo – ukazują one przewidywaną progresję bodźca treningowego, który wzrasta w sezonie o co najmniej 100%

II. OBJAŚNIENIA DO PROGRAMU

Jak korzystać z programu?

Informacje zawarte w programie treningowym zostały usystematyzowane rozdziałami. Wyróżniamy następujące rozdziały:

- **Informacje o programie**, w którym zamieszczona jest wersja programu, dane osobowe zawodnika oraz krótki opis całego programu – główne cele i efekty.
- **Objaśnienia do programu**, opisujący jak korzystać z programu – ogólne informacje.
- **Objaśnienia do treningów**, opisujący stosowane skróty zapisu treningów dla aktywności, na które został zaprojektowany program. Ponadto w rozdziale tym znajdują się indywidualne informacje dotyczące ustalonych stref tętna – tabelka.
- **Testy**, zawiera opis testów zaleconych w programie. Opis testów składa się ze skrótego opisu testów, tabelki do rejestracji wyników oraz szczegółowego objaśnienia procedury dla każdego z testów.
- **Plan treningowy**, opisujący założenia wybranego cyklu programu, harmonogram cyklu (czyli co należy robić w poszczególnych tygodniach) oraz szczegółowe opisy treningów. Przy treningach mogą znajdować się dodatkowe opisy lub diagramy, aby dokładniej wyjaśnić sposób wygnania ćwiczenia. Treningi opisywane są z wykorzystaniem symboli, które zostały wyjaśnione w rozdziale „Objaśnienia do treningów”.
- **Materiały pomocnicze**, zawierający skrótkowo opisane trening w formie tabel, które należy wyciąć i zabierać ze sobą na trening. Stanowią formę ściągawki, aby wykonać wszystkie ćwiczenia przewidziane w danym dniu treningowym. Tabelki zawierają miejsce na ewentualne uwagi, jakie pojawiły się podczas treningu. Można również wszelkie uwagi nanieść na odwrocie danej tabletki. Nanoszenie ewentualnych uwag nie jest obowiązkowe, ale ułatwia przekazanie informacji podczas konsultacji, które służą ewentualnym modyfikacją planu.
- **Dieta**, rozdział ten zawiera indywidualne informacje dotyczące zalecanej kaloryczności diety, profilu diety w sensie podziału na dzień treningowy i nie treningowy. W rozdziale tym znajduje się także suplementacja ustalona do wybranego cyklu.
- **Informacje dodatkowe**, zawierający wszelkie dodatkowe informacje, które nie zostały opisane we wcześniejszych rozdziałach. Zazwyczaj część ta zawiera galerię zdjęć. Zdjęcia przedstawiają pozycję początkową -zdjęcie a, pozycję środkową -zdjęcie b oraz końcową – zdjęcie c. W przypadku braku urządzenia umożliwiającego wykonanie danego ćwiczenia można je zastąpić innym, ale o podobnym oddziaływaniu na mięśnie. Proszę w takiej sytuacji o poradę instruktora na siłowni lub o konsultację.



Jak korzystać z konsultacji?

Konsultacje do programu są poprzez:

- **Mail** – są to bezpłatne konsultacje. Wystarczy do nas napisać, aby uzyskać odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące programu, treningu oraz żywienia. Postaramy się odpowiedzieć jak najszybciej, ale jednocześnie zastrzegamy możliwość odpowiedzi w ciągu 1-3 dni roboczych co wiąże się z koniecznością przeanalizowania Pana/i treningu.

e-mail do konsultacji: **biuro@orma.pl**

- **Telefoniczne** – konsultacje są ograniczone do 4 rozmów na miesiąc. Aby w pełni wykorzystać możliwość rozmowy z trenerem prosimy, ab wcześniej umówić się na konkretny termin, abyśmy mogli w pełni przygotować się do rozmowy. Prosimy poprzez e-mail podać najbardziej odpowiedni termin kontaktu.

telefon do konsultacji: **+48 32 445 02 48**

Przypominamy – w ramach konsultacji nie zmieniamy cyklu, ani nie wprowadzamy zasadniczych zmian typu: ilość dni treningowych, ukierunkowanie programu (cel główny), zmiana strefy zaawansowania. W ramach konsultacji możliwe są modyfikacje otrzymanego programu aby był lepiej dopasowany, a nie całkowicie przebudowany. Jeśli zajdzie potrzeba zasadniczych zmian są one możliwe ukończeniu cyklu.



III. OBJAŚNIENIA DO TRENINGÓW

Oznaczenia ogólne do ćwiczeń - serii, powtórzeń, przerw:

- **3x20** = pierwsza cyfra ilość serii, druga ilość powtórzeń – w przypadku trzech cyfr pierwsza oznacza liczbę powtórzeń całego cyklu składającego się z serii i powtórzeń (lub minut). Np.: 3x2x20min oznacza 3 powtórzenia zawierające 2 serie po 20 min.
- **P (duże P)** = przerwa pomiędzy ćwiczeniami (do 1-1,5min) – cyklami/seriami dużymi
- **P (małe p)** = przerwa pomiędzy seriami (do 2,5min)
- **T** = trucht
- **M** = marsz

Oznaczenia stref tętna dla treningów wydolnościowych (biegowego, rowerowego lub na basenie, jeśli jest monitorowany tętnem) – tabelka obok to faktyczny zakres tych stref na podstawie danych o zawodniku.

- **P1-P6**= strefy jazdy/biegania, czyli przedziały tętna do ćwiczeń obliczone na podstawie testu lub danych z ankiety. Poniżej przykładowe opisy tempa – proszę pamiętać, że zróżnicowanie na marsz, trucht i inne opisowe intensywności jest indywidualnie zależne, **dlatego najlepiej jest posługiwać się pulsometrem**, który dokładnie umożliwi kontrolować strefę.

P1 – marsz, wolny trucht, wolny bieg, b. spokojna jazda, tempo bardzo wolne orbitrek
P2 – intensywny marsz, trucht, wolny bieg, jazda dość zwawa, tempo wolne orbitrek
P3 – dość szybki bieg, szybsza jazda, tempo średnie orbitrek
P4 – szybki bieg, szybka jazda, dość intensywne tempo orbitrek
P5 – pół sprint, jazda prawie maksymalna, tempo intensywne orbitrek
P6 – sprint, jazda maksymalna, maksymalne tempo (zazwyczaj do 20sek).

Strefy tętna ustalone na podstawie danych z ankiety. W praktyce mogą nieznacznie się różnić z tego względu, jeśli podczas treningu będzie trudność z utrzymaniem tętna w danym przedziale prosimy o konsultację.

Ćwiczenia aerobowe.

Maciej

Strefy treningowe

P1		P2	
od	do	od	do
126,0	136,1	136,1	144,5
P3		P4	
od	do	od	do
144,5	152,9	152,9	168,8
P5		P6	
od	do	od	do
168,8	176,4	178,1	max



Dodatkowe przykładowe oznaczenie stosowane w treningach wydolnościowych.

- **3x8min P4, p=3min P1** - pierwsza cyfra to ilość serii, druga to czas przez jaki należy wykonywać ćwiczenie (ciągle) w strefie tętna P4 (po czasie ćwiczenia podana jest strefa), następnie podawana jest przerwa wyrażona w czasie (minutach lub sekundach) z podaniem strefy tętna jaka powinna być podczas przerwy. W treningach rowerowych mogą występować dodatkowe informacje np.: o kadencji itd. – wtedy są one podane zarówno do ćwiczenia jak i przerwy.
- **Strefa 1 / strefa 2** – zapis stref z ukośnikiem np.: P4/P5 – oznacza, że tętno może być zarówno w strefie P4, jak i P5 (szeroka strefa), a najbardziej zalecane to tętno na granicy P4/P5.
- **Strefa 1 - strefa 2** – zapis stref z łącznikiem (myślnikiem) np.: P3-P5 – oznacza typową szeroką strefę, czyli tętno może być w każdej strefie. Jest to charakterystyczne dla treningu przełajowego o dość mocnym zróżnicowaniu terenu.

ORMAstick – objaśnienia zdjęć

Ćwiczenia z ORMAstick zostały opisane zgodnie z galerią ćwiczeń będącą dodatkiem do ORMAstick. W opisie podana jest nazwa patii mięśniowej, następnie numer ćwiczenia z podaniem nazwy w nawiasie oraz na końcu wariant danego ćwiczenia. Nazwa w nawiasie dotyczy nazwy głównej danego ćwiczenia (warianty mogą mieć dodatkową nazwę).

Przykład:

Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1
Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w kłku) – wariant 1

W galerii ćwiczeń ORMAstick należy wyszukać zadane ćwiczenie i zapoznać się z jego wykonaniem – opis, wykonanie oraz ewentualne uwagi. Ponadto prosimy o uważne przyjrzenie się zdjęciom wykonania ćwiczenia, które pokazują pozycję początkową oraz fazy ruchu. W razie wątpliwości prosimy o konsultacje. Na stronie ORMAstick dostępna jest również galeria w wersji PDF, strony www, a także filmów pokazujących prawidłowe wykonanie ćwiczenia.

www.ormasport.pl



IV. TESTY

Ogólne objaśnienia do testów

Dla Pana/i przewidujemy następujące testy:

1. **Pomiary obwodów ciała** – pomiar na początku i końcu cyklu.

L.p	*Obwody w cm.	pomiar 1	pomiar 2
1	Obwód klatki piersiowej (na wysokości sutka).		
2	Obwód ramienia w najszerszym miejscu (biceps) - ramię w poz. odw. ledźnionej pełne napięcie		
3	Obwód przedramienia w najszerszym miejscu		
4	Obwód pasa na wysokości pępka		
5	Obwód uda w najszerszym miejscu		
6	Obwód łydki w najszerszym miejscu		
* pomiary orientacyjne - należy każdy z nich wykonać w tym samym miejscu i pozycji oraz przy użyciu tej samej miary. Pomiary służą ocenie progresji treningowej - zwiększaniu masy (obwodu) mięśniowej.			

V. PLAN TRENINGOWY

CYKL PIERWSZY INFORMACJE OGÓLNE

Opis realizowanego cyklu

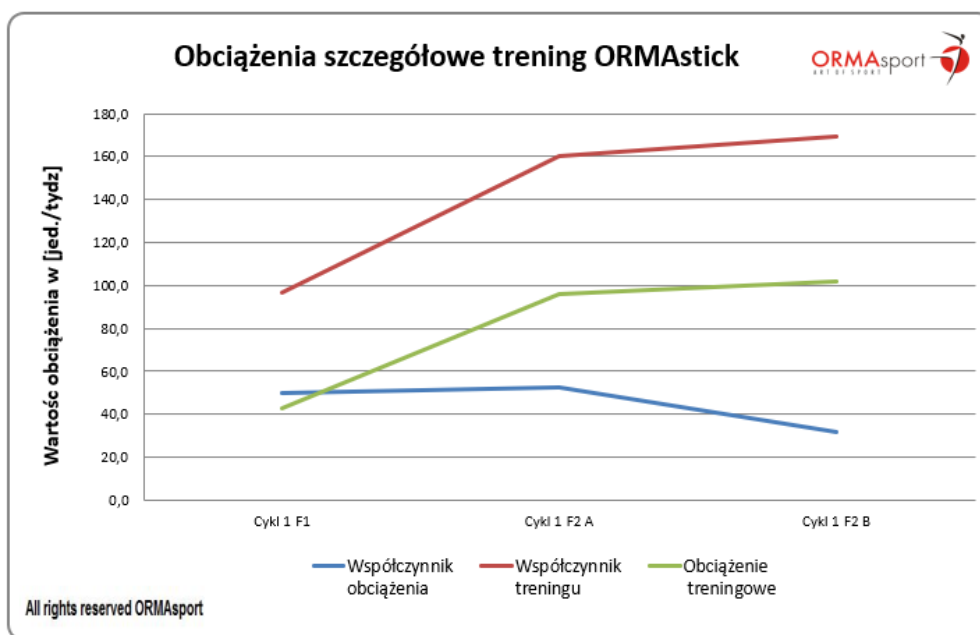
Niniejszy cykl jest pierwszym cyklem w programie ukierunkowanym na modelowanie sylwetki. Jest to cykl mający za zadanie wprowadzenie w systematyczny trening o cechach modelujących z elementami aerobowymi. W cyklu tym generalnie akcentujemy ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem urządzenia ORMAstick oraz wprowadzamy krótkie i dość proste elementy aerobowe, które dodatkowo powinny zwiększyć stopień wyrazistości trenujących mięśni. Dzięki temu uzyskujemy kompleksowy trening modelujący sylwetkę, który jednocześnie wprowadza organizm do bardziej złożonych form treningowych.

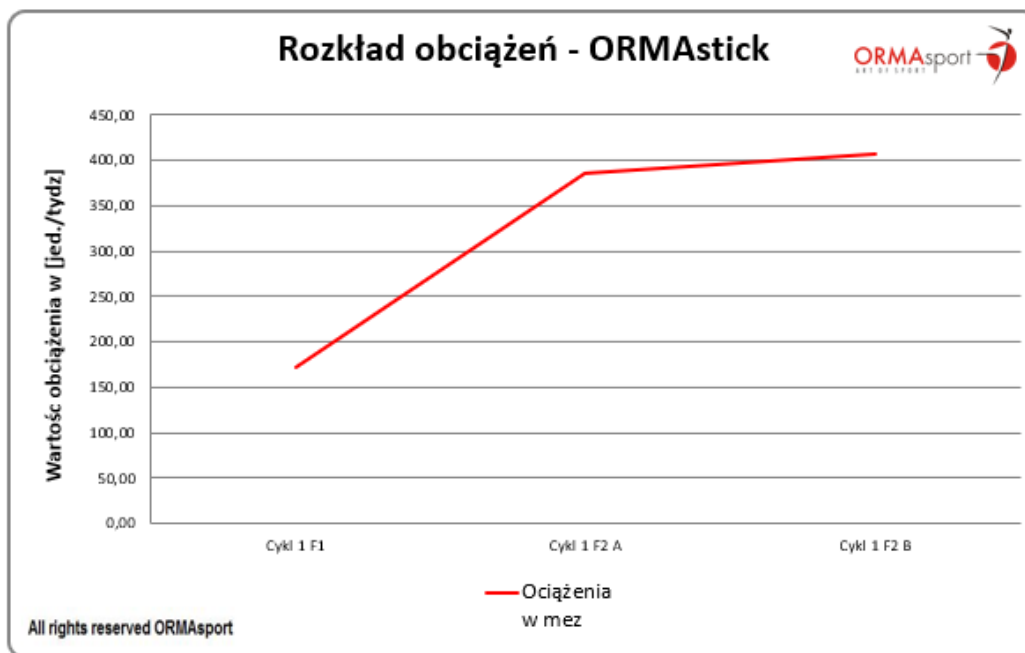
Cele

Podstawowym celem jest wprowadzenie w systematyczny trening oraz poprzez trening uzyskanie:

1. Proporcjonalnego modelowania sylwetki, czyli właściwych proporcji mięśniowych.
2. Adaptację organizmu do treningu siłowego ORMAstick.
3. Redukcję tkanki tłuszczowej – lekka.

Obciążenia w cyklu





Trening siłowy

1. Przedstawione obciążenia są w jednostkach obciążenia na tydzień [jed./tydz] – jest to jednostka obciążenia uwzględniające cechy treningu siłowego.
2. **Współczynnik obciążenia** to przedstawienie obciążenia jako porównanie zależności pracy do przerwy, czyli im w treningu siłowym jest więcej pracy (realnego czasu ćwiczenia), a mniej przerwy tym wyższy jest ten współczynnik.
3. **Współczynnik treningu** – to współczynnik obciążenia dodatkowo skorygowany o ciężar na jakim się pracuje. Im większy ciężar tym wyższy współczynnik treningu przy zachowaniu tego samego współczynnika obciążenia.
4. **Obciążenie treningowe** – to współczynnik treningu dodatkowo skorygowany o ilość dni treningowych, ilość ćwiczeń w treningu oraz partii mięśniowych. Im więcej jest dni treningowych, ilości ćwiczeń i partii mięśniowych tym obciążenie to wzrasta. **Obciążenie treningowe jest realnym obciążeniem treningu.**
5. **Obciążenia w mez.** – to średnie obciążenie treningowe przedstawione z uwzględnieniem ilości tygodni.

UWAGA

Przedstawione obciążenia prosimy traktować poglądowo, gdyż one służą do opisu programu z punktu widzenia trenerskiego, czyli dla nas umożliwiają wprowadzanie wszelkich modyfikacji wynikających z Państwa reakcji na trening. Wraz z czasem współpracy również Państwo zaobserwujecie zależność realizowanego treningu oraz sposobu przedstawiania obciążenia tego treningu.

Krótkie omówienie zastosowanych obciążeń trening wydolnościowy.

Zastosowane obciążenia klasyfikują cykl jako bodziec treningowy dla aktywnych. Średnio obciążamy organizm na poziomie około 330-600 jed/tydz, co jest prawidłowym działaniem na tym poziomie. Działanie takie ma wprowadzić organizm do kolejnego cyklu, w którym podniesie się średnia obciążeń treningowych.

Organizacja cyklu

Harmonogram mezocyklu treningowego:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 1-4	Faza 1 – trening wstępny + pomiary obwodów (tydzień 1)
Tydzień 5-12	Faza 2 - trening zasadniczy cyklu (8 tygodni)
Tydzień 13- max do 14	Przerwa regeneracyjna lub wejście w kolejny cykl. + pomiary obwodów.

Faza 1 – trening wstępny.

Faza ta trwa 4 tygodnie, jest to okres wprowadzenia organizmu w trening. W fazie tej mogą występować różne odczucia związane z treningiem, co jest związane z wejściem w regularny trening.

Tydzień 1-4 – faza 1 (wstępna)

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

Faza 2 – trening zasadniczy

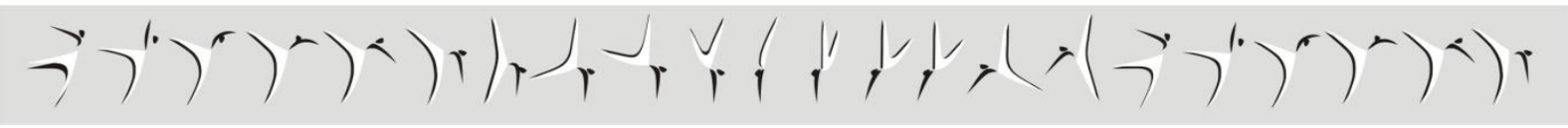
Faza trwa 8 tygodni i jest zasadniczym treningiem w cyklu. Podczas tej fazy powinna nastąpić regularne redukcja masy ciała. Faza ta jest realizowana z zastosowaniem tygodnia A i B na zmianę – łącznie trwa od 5 do 12 tygodnia treningu

Tydzień A – seria czasowa

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

Tydzień B – seria powtórzeniowa

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa



Uwagi do cyklu

1. **Realizacja treningów w tygodniu** – najważniejsze są treningi zasadnicze, których realizacja powinna być zgodna z wytycznymi. W przypadku gdy trening „wypadnie” w danym dniu możliwe jest wykonanie treningu w kolejnym. Dozwolone są przesunięcia treningów np.: jeden dzień do przodu lub tyłu, ale w perspektywie tygodnia ilość treningów powinna pozostać bez zmian. Natomiast w sytuacji, w której nie ma możliwości przesunięcia treningu, czyli trening „wypada” – wtedy należy wykonać następny zgodnie z planem treningu, a trening, który wypadł będzie treningiem opuszczonym. Jeśli w całym cyklu sporadycznie „wypadnie” trening, to nie będzie miało to wpływu na efekt.
2. **Realizacja treningów uzupełniających (jeśli występują)** – treningi te są uzupełniające, czyli mogą być realizowane opcjonalnie, choć uzupełniając proces treningowy sprawiają, że staje się bardziej efektywny. Treningi uzupełniające wykonuje się po kolei. Przykładowo jeśli w danym tygodniu był wykonany trening numer 1, to kolejny niezależnie od czasu w tygodniu będzie numer 2, jeśli treningu numer 3 nie uda się wykonać, to przechodzi jako pierwszy na kolejny tydzień, a po nim numer 1 itd.
3. **Tydzień regeneracyjny i testowy (jeśli występuje)** – z racji na charakter cyklu – tydzień regeneracyjny, to tydzień odpoczynku od treningu. Zazwyczaj po takim tygodniu rozpoczyna się kolejny cykl. Jeśli w programie przewiduje się testy, to tydzień regeneracyjny może być też testowym. Ogólnie mówiąc tydzień regeneracyjny to zmniejszenie ilości bodźców treningowych, aby organizm miał możliwość pełnego wypoczynku, co ma ułatwić i usprawnić trening w kolejnym cyklu.



SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGU – FAZA 1

Tydzień 1-4 – faza 1 (wstępna)

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

OS – ORMAstick

Opis:

W fazie tej dążymy do wstępnej adaptacji organizmu do treningów, dlatego najważniejsze jest, aby zachować regularność i systematyczność treningową. Początkowo mogą się pojawiać różne reakcje organizmu, które będą wiązały się z adaptacją do bodźca treningowego – w razie jakichkolwiek pytań prosimy o konsultacje.

Natomiast z punktu widzenia **treningu modelującego** najważniejsze jest, aby poprzez regularność oraz zaakcentowanie zarówno ćwiczeń kształtujących i wydolnościowych doprowadzić do uzyskania właściwej proporcji mięśniowej oraz dodatkowego „wypalenia” tkanki tłuszczowej (co zwiększy wyrazistość mięśni).

Trening modelujący zazwyczaj ma budowę opartą o aerobowej części pierwszej, a następnie część kształtująca z wykorzystaniem ORMAstick oraz innych sprzętów (jeśli takie są przewidziane), a na zakończenie dodatkowe ćwiczenia rozciągające.

ORMAstick

Trening serii czasowej

Harmonogram mezocyklu trening ORMAstick:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 1-4	Faza 1 – trening wstępny + pomiar obwodów w tygodniu 1

Opis

Trening ten polega na wykonaniu zaleconych 3 serii ćwiczeń z serią czasową oraz 2 serii z serią 10-12powtórzeń, ale z dodaniem dodatkowej pary gum (dodatkowe, siłowe obciążenie). Ćwiczenia należy wykonać w formie powtórzeniowej (seria-przerwa, seria-przerwa, itd.).

Seria czasowa, to wykonanie dowolnej ilości ćwiczeń w wysokim tempie w określonym w dozowaniu czasie. Czyli seria trwa przez wskazany czas, podczas którego wykonuje się szybko tyle powtórzeń ile będzie możliwe wykonanie. Następnie przerwa, i kolejna seria czasowa. Orientacyjnie dla 30 sekund wychodzi około 15-25 powtórzeń w zależności od ćwiczenia. Generalnie należy dążyć do intensywnego ruchu. Jeśli zdarzy się takie ćwiczenia, dla którego ilość powtórzeń będzie mniejsza lub większa to nie należy się tym przejmować bo ważny jest czas.

Dozowanie

Tydzień 1-4

3x30sek + 2x10-12powt (z dopięciem drugiej gumy)
p= 40-60sek; P= do 1-2min.



Rozgrzewka dla każdego treningu

W staniu

- skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej)
- krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył
- krążenia łokciami – dłonie na barkach
- krążenia bioder prawo/lewo po 10x
- opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp
- krążenia kolan – stopy złożone.
- wykonanie kilku skłonów Tułowia.

DZIEŃ 1

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe

Ćwiczenia ogólne ORMAstick

1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 1
2. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 2
3. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 3
4. Nogi, Ćw 1 (przysiady) – wariant 1*
5. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2
6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 3x2min skakana – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min

*w trakcie przysiadów należy po dopięciu dodatkowej gumy wykonać możliwe pełny zakres przysiadów w tempie dość wolnym.

Fot G2



UWAGA – powyższe zdjęcia pokazują ćwiczenie, które należy wykonać zgodnie z własnymi możliwościami, czyli jeśli czujemy w danej pozycji lekkie napięcie mięśniowe, to w tej pozycji należy wytrzymać 15-20sek. W ćwiczeniu mamy dociąganie do nogi lewej / środka / nogi prawej i ponownie do środka, czyli 4x15sek dla każdej pozycji. Mając do dyspozycji 2 minuty należy 2x powtórzyć dociąganie. Proszę pamiętać, aby zachować kolana proste i proste plecy (przy dociąganiu do środka) – jeśli początkowo sam siad będzie dawał odczucie naciągania to należy w taką pozycję traktować jako prawidłową. Z czasem zakres ruchu będzie się powiększał. Zatem powyższe zdjęcia są poglądowe.



DZIEŃ 2

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 3x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne)

Ćwiczenia ogólne ORMAstick

1. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1
2. Braki, Ćw 3 (podciąganie tyczki do brody) – wariant 1
3. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 1
4. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 1
5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1
6. Brzuch, Cw 1 (skłony tułowia) – wariant 2*

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x4-5min skakana – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4

Fot G4



*ćwiczenie na brzuch z pomocą OS. W razie trudności z wykonaniem pełnego ruchu można wykonać niepełny ruch, czyli z siadu nie kłaść się, a tylko odchylić tułów w tył do pozycji pośredniej – czyli ok. połowę zakresu ruchu.

UWAGA – powyższe zdjęcie pokazuje ćwiczenie, które należy wykonać zgodnie z własnymi możliwościami, czyli jeśli czujemy w danej pozycji lekkie napięcie mięśniowe, to w tej pozycji należy wytrzymać 15sek

DZIEŃ 3

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe

Ćwiczenia ogólne ORMAstick

1. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 2
2. Grzbiet, Ćw 4 (wyprostowanie tułowia w tył w staniu) – wariant 1
3. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1**
4. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1
5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1 + wspięcie na palce*
6. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 3 (w leżeniu na boku).

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 3x2min skakana – tempo średnie



Ćwiczenia rozciągające 1-2min

- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

Fot G3



*w ćwiczeniu tym przysiad ma być trochę wyżej niż na zdjęciu (nie tak nisko) + po wyproście wspięcie na place.

**co trening należy zmienić uchwyt – raz podchwyt (od dołu) ran nachwyt (od góry).

UWAGA – powyższe zdjęcie pokazuje ćwiczenie, które należy wykonać zgodnie z własnymi możliwościami, czyli jeśli czujemy w danej pozycji lekkie napięcie mięśniowe, to w tej pozycji należy wytrzymać 3-5sek



SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGU – FAZA 2

Tydzień 5-12

Tydzień A – seria czasowa

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

Tydzień B – seria powtórzeniowa

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Godz. dowolna	OS (trening 1)	Przerwa	OS (trening 2)	Przerwa	OS (trening 3)	Przerwa	Przerwa
Trening. Usup.	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

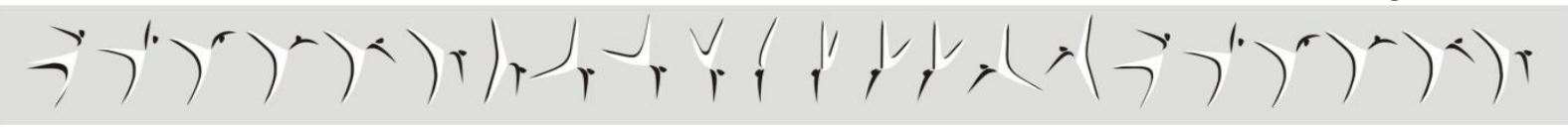
OS – ORMAstick

Opis:

Faza ta charakteryzuje się realizacją tygodni treningowych jako tydzień A i B, czyli na zmianę raz realizuje się tydzień A, a raz tydzień B. Dzięki temu możliwy jest bardziej wszechstronny bodziec, co w przypadku treningu modelującego sylwetkę jest korzystne. Ćwiczenia w tygodniach A i B mogą być podobne, a najważniejszą zmianą jest inna metoda treningowa.

- **Tydzień A** – metoda serii czasowej – akcentująca bardziej wytrzymałość siłową. Metoda, w której ogólnie mówiąc, dąży się do jak najszybszych i dynamicznych powtórzeń. Dodatkowe serie siłowe (z dopięciem gum) stanowią mniejszą ilość serii.
- **Tydzień B** – metoda powtórzeniowa – akcentująca bardziej siłę. Metoda polega na wykonaniu określonej liczby powtórzeń, z większym obciążeniem niż w metodzie serii czasowej. Dodatkowe serie czasowe (ze zmniejszeniem ilości gum / obciążeń) stanowią mniejszą ilość serii.

Ponadto w fazie tej dążymy do uzyskania najwyższej progresji dla niniejszego cyklu, dlatego zwiększamy obciążenia treningowe. Progresja to przede wszystkim uzyskanie wysokiego kształtowania mięśni oraz tempa redukcji. Zwiększenie obciążeń następuje poprzez dodanie ćwiczeń na ORMAstick oraz zachowaniu co najmniej 4-6 serii dla każdego ćwiczenia.



Szczegółowy opis treningów

ORMAstick

Trening powtórzeniowy

Harmonogram mezocyklu z wykorzystaniem ORMAstick:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 5-12	Trening według planu

Opis

Trening ten polega na wykonaniu ćwiczeń zaleconych z zachowaniem kolejności. Ćwiczenia należy wykonać:

- Tydzień A** - w seriach czasowych, jak w poprzedniej fazie oraz seriach siłowych na koniec.

Dozowanie

Tydzień 5,7,9,11

4x30sek + 2x10-12powt. (seria siłowa z dopięciem gum)

p= 40-60sek; P= do 1-2min.

Obciążenie małe (seria czasowa) + większe (seria powtórzeniowa/siłowa)

- Tydzień B** – metoda powtórzeniowa składająca się z 4 serii po 12 powtórzeń z większym ciężarem niż seria czasowa, ale takim który umożliwi wykonanie treningu. Średnio ciężar powinien być o połowę większy. Konfiguruując gumy można użyć dodatkowej pary lub połączyć 1 parę gum mocniejszych i 1 parę gum słabszych. Ważne jest aby obciążenie umożliwiło wykonanie treningu i było odczuwalnie większe niż w tygodniu A z serią czasową. Następnie dodatkowe 2 serie czasowe.

Dozowanie

Tydzień 6,8,10,12

4x12powt + 2x30sek.

p= 40-60sek; P= do 1-2min.

Obciążenie średnie, ruch wolny / średni + małe (dla serii czasowej)

Rozgrzewka dla każdego treningu

W staniu

- skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej)
- krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył
- krążenia łokciami – dłonie na barkach
- krążenia bioder prawo/lewo po 10x
- opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp
- krążenia kolan – stopy złączone.
- wykonanie kilku skłonów Tułowia.



Tydzień A – opis treningów OS

DZIEŃ 1

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5-7min P1-P2 – dość wolno
2. 5x1min P4 intensywnie; p=2-3min P2-P1 tempo wolne

Ćwiczenia ogólne

1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 3
2. Grzbiet, Ćw 4 (wyprostowanie tułowia w staniu) – wariant 2
3. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 1
4. Kl.p, Ćw 2 (wyciskanie tyczki w staniu) – wariant 1
5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1
6. Nogi, Ćw 5 (wspięcia na palce) – wariant 1
7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2 (można dodać skręt tułowia).

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x5min skakana – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4
- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)

Fot G4



Fot 6



Fot G2



DZIEŃ 2

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 4x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne)

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 1
2. Barki, Ćw 1 (wyciskanie tyczki w staniu w górę) – wariant 1



3. Braki, Ćw 2 (wznosy prostych rąk z tyczką) – wariant 2
4. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1**
5. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1
6. Nogi, Ćw 4 (wyprostowanie nóg m. dwugłowe) – wariant 1
7. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1

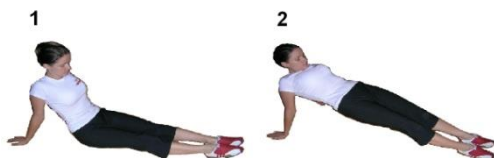
Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x2min - tempo średnie, p=30s
2. 2x1min – intensywnie, p=30s
3. 1x2-3min – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

Fot 6



Fot G3



DZIEŃ 3

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe

Ćwiczenia ogólne

1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 1
2. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1
3. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2
4. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 2
5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1
6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 2
7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x5min skakana – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4
- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)



Fot G4



Fot 6



Fot G2



Tydzień B – opis treningów ORMAs tick

DZIEŃ 1

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5-7min P1-P2 – dość wolno
2. 5x1min P4 intensywnie; p=2-3min P2-P1 tempo wolne

Ćwiczenia ogólne

1. Grzbiet, Ćw 1 (przyciąganie tyczki w opadzie) – wariant 1
2. Grzbiet, Ćw 2 (wiosłowanie jednorącz) – wariant 1
3. Grzbiet, Ćw 4 (wyprostowanie tułowia w staniu) – wariant 2
4. Kl.p, Ćw 2 (wyciskanie tyczki w staniu) – wariant 1
5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1
6. Nogi, Ćw 5 (wspięcia na palce) – wariant 1
7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2 (można dodać skręt tułowia).

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x2min - tempo średnie, p=30s
2. 2x1min – intensywnie, p=30s
3. 1x2-3min – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4
- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)



DZIEŃ 2

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 4x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne)

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 2
2. Barki, Ćw 1 (wyciskanie tyczki w staniu w górę) – wariant 1
3. Braki, Ćw 3 (podciąganie tyczki do brody) – wariant 1
4. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1**
5. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1
6. Nogi, Ćw 4 (wyprosty nóg m. dwugłowe) – wariant 1
7. Nogi, Ćw 11 (wyskoki z tyczką na barkach) – wariant 1
8. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1

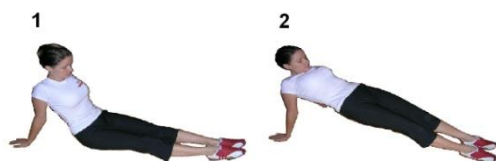
Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x5min skakana – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

Fot 6



Fot G3



DZIEŃ 3

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe

Ćwiczenia ogólne

1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 3
2. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1
3. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2
4. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 2
5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1
6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 2
7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x2min - tempo średnie, p=30s
2. 2x1min – intensywnie, p=30s



3. 1x2-3min – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4
- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)

W przypadku jakichkolwiek pytań proszę o kontakt. Również nadmieniam, że każdy organizm jest inny i dlatego może zajść potrzeba zmiany treningu proszę wtedy o konsultacje przez www.orma.pl



VI. MATERIAŁY POMOCNICZE

Tydzień 1-4 ORMAstick – faza 1

Dzień 1 – cykl 1 – faza 1						
Rozgrzewka W staniu ok. 5-7min - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe Ćwiczenia ogólne ORMAstick 1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 1 2. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 2 3. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 3 4. Nogi, Ćw 1 (przysiady) – wariant 1* 5. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2 6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1 Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 3x2min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające • W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min						



Dzień 2 – cykl 1 – faza 1						
Rozgrzewka <u>W staniu ok. 5-7min</u> - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 3x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne) Ćwiczenia ogólne ORMAstick 1. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1 2. Braki, Ćw 3 (podciąganie tyczki do brody) – wariant 1 3. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 1 4. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 1 5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1 6. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia) – wariant 2* Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x4-5min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające • W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4						

Dzień 3 – cykl 1 – faza 1						
Rozgrzewka <u>W staniu ok. 5-7min</u> - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe Ćwiczenia ogólne ORMAstick 1. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 2 2. Grzbiet, Ćw 4 (wyprosty tułowia w tył w staniu) – wariant 1 3. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1** 4. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1 5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1 + wspięcie na palce* 6. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 3 (w leżeniu na boku). Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 3x2min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające 1-2min • Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3						



Tydzień A
ORMAstick – faza 2

Dzień 1 – cykl 1 – faza 2 A						
Rozgrzewka W staniu ok. 5-7min - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5-7min P1-P2 – dość wolno 2. 5x1min P4 intensywnie; p=2-3min P2-P1 tempo wolne Ćwiczenia ogólne 1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 3 2. Grzbiet, Ćw 4 (wyprosty tułowia w staniu) – wariant 2 3. Grzbiet, Ćw 3 (wiosłowanie oburącz) – wariant 1 4. Kl.p, Ćw 2 (wyciskanie tyczki w staniu) – wariant 1 5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1 6. Nogi, Ćw 5 (wspięcia na palce) – wariant 1 7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2 (można dodać skręt tułowia). Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x5min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające - W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4 - W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12) - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)						



Dzień 2 – cykl 1 – faza 2 A

Rozgrzewka W staniu ok. 5-7min - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	<i>Ilość Powt.</i>	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 4x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne) Ćwiczenia siłowe – ogólne 1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 1 2. Barki, Ćw 1 (wyciskanie tyczki w staniu w górę) – wariant 1 3. Braki, Ćw 2 (wznosy prostych rąk z tyczką) – wariant 2 4. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1** 5. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1 6. Nogi, Ćw 4 (wyprosty nóg m. dwugłowe) – wariant 1 7. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1 Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x2min - tempo średnie, p=30s 2. 2x1min – intensywnie, p=30s 3. 1x2-3min – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające • W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12) Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3						



Dzień 3 – cykl 1 – faza 2 A

Rozgrzewka W staniu ok. 5-7min - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	<i>Ilość Powt.</i>	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe Ćwiczenia ogólne 1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 1 2. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1 3. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2 4. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 2 5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1 6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 2 7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2 Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x5min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające - W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4 - W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12) - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)						



Tydzień B
ORMAstick – faza 2

Dzień 1 – cykl 1 – faza 2 B						
Rozgrzewka <u>W staniu ok. 5-7min</u> - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5-7min P1-P2 – dość wolno 2. 5x1min P4 intensywnie; p=2-3min P2-P1 tempo wolne Ćwiczenia ogólne 1. Grzbiet, Ćw 1 (przyciąganie tyczki w opadzie) – wariant 1 2. Grzbiet, Ćw 2 (wiosłowanie jednorącz) – wariant 1 3. Grzbiet, Ćw 4 (wyprosty tułowia w staniu) – wariant 2 4. Kl.p, Ćw 2 (wyciskanie tyczki w staniu) – wariant 1 5. Nogi, Ćw 1 (przysiady) - wariant 1 6. Nogi, Ćw 5 (wspięcia na palce) – wariant 1 7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2 (można dodać skręt tułowia). Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x2min - tempo średnie, p=30s 2. 2x1min – intensywnie, p=30s 3. 1x2-3min – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające - W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4 - W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12) - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)						



Dzień 2 – cykl 1 – faza 2 B						
Rozgrzewka <u>W staniu ok. 5-7min</u> - skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej) - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia łokciami – dłonie na barkach - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp - krążenia kolan – stopy złączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...) 1. 5min P1-P2 – dość wolno 2. 4x2min P3, tempo średnie; p=2-3min P2-P1 (tempo wolne) Ćwiczenia siłowe – ogólne 1. Grzbiet, Ćw 7 (skręty tułowia w staniu) – wariant 2 2. Barki, Ćw 1 (wyciskanie tyczki w staniu w górę) – wariant 1 3. Braki, Ćw 3 (podciąganie tyczki do brody) – wariant 1 4. Ramiona, Ćw 1 (ugięcie ramion z tyczką) – wariant 1** 5. Ramiona, Ćw 3 (prostowanie przedramion) – wariant 1 6. Nogi, Ćw 4 (wyprosty nóg m. dwugłowe) – wariant 1 7. Nogi, Ćw 11 (wyskoki z tyczką na barkach) – wariant 1 8. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 1 Ćwiczenia aerobowe (skakanka) 1. 1x5min skakana – tempo średnie Ćwiczenia rozciągające • W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12) Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3						



Dzień 3 – cykl 1 – faza 2 B

Rozgrzewka

W staniu ok. 5-7min

- skłony głową w przód/tył - 10x (do przodu dotknięcie brodą do kl.piersiowej)
- krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył
- krążenia łokciami – dłonie na barkach
- krążenia bioder prawo/lewo po 10x
- opad T w przód i krążenia RR i T z dotknięciem stóp
- krążenia kolan – stopy złączone.
- wykonanie kilku skłonów Tułowia.

Intensywność

Według opisu

Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
----------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Ćwiczenia aerobowe (rower, bieżnia, teren...)

1. 5min P1-P2 – dość wolno
2. 10-15min P2-P3 – tempo wyższe

Ćwiczenia ogólne

1. Kl.p, Ćw 1 (wyciskanie w klęku) – wariant 3
2. Kl.p, Ćw 3 (rozpiętki) – wariant 1
3. Nogi, Ćw 8 (wymachy nóg w tył) - wariant 2
4. Nogi, Ćw 6 (odwodzenie nóg) – wariant 2
5. Nogi, Ćw 7 (przywodzenie nóg) – wariant 1
6. Brzuch, Ćw 2 (wznosy nóg w siadzie) – wariant 2
7. Brzuch, Ćw 1 (skłony tułowia w siadzie) – wariant 2

Ćwiczenia aerobowe (skakanka)

1. 1x2min - tempo średnie, p=30s
2. 2x1min – intensywnie, p=30s
3. 1x2-3min – tempo średnie

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie ze stopą postawioną na wysokości i za kolanem nogi wyprostowanej. Ruch to skręty tułowia w tył – rozciąganie mięśni pośladkowych 10x 15sek na każdą stronę Fot G4
- W siadzie podpartym z tyłu wznosy bioder w górę Fot 6 (3x12)
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min (delikatnie wedle możliwości)

VII. DIETA

Żywnienie – wprowadzenie (ogólnie bez względu na strategię)

W trakcie ogólnorozwojowego procesu treningowego ukierunkowanego na wszechstronny rozwój cech układu mięśniowego ważnym elementem wpływającym na efekt treningowy jest odpowiednie żywienie zapewniające optymalną ilość białka, tłuszczu i węglowodanów do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Kształtowanie układu mięśniowego związane jest pracą mięśniową, podczas której dochodzi do degradacji struktur białkowych, które w procesie regeneracji odbudowują się z nadmiarem (prawo nadkompensacji) zapewniając tym stałą progresję treningową. Optymalne żywienie dla osoby trenującej musi zapewnić odpowiedni dowóz białka, jako głównego składnika budulcowego, węglowodanów stanowiących „paliwo” treningowe oraz niezbędną ilość tłuszczu zapewniającą prawidłowy przebieg różnych procesów biologicznych w naszym organizmie. W diecie dla treningu ogólnorozwojowego powinny być zachowane następujące proporcje głównych składników odżywczych – białko 15-25%, węglowodany 50-60% oraz tłuszcz do 10-25% (z naciskiem na podaż tłuszczów pochodzenia roślinnego). Powyższe składniki powinny pochodzić z 4 głównych grup żywieniowych – mięso i jaja, produkty zbożowe i orzechy, warzywa i owoce oraz produkty mleczne. Należy zwracać uwagę, aby proces przygotowania pokarmów był jak najkrótszy i jak najprostszy.

Wskazówki ułożenia posiłków.

Posiłki należy podzielić na 5,6gdzie

1. **Śniadanie** - powinno zawierać białko oraz węglowodany - przypadku węglowodanów najlepiej jest zastosować mieszaninę węglowodanów prostych i złożonych, aby szybko wyrównać nocny spadek poziomu glukozy we krwi oraz aby poziom jej był względnie stały do czasu kolejnego posiłku. Śniadanie może zawierać niewielką liczbę tłuszczu, ale należy pamiętać, że im więcej tłuszczu będzie w śniadaniu tym mniejsza powinna być ilość białka (w szczególności) i węglowodanów.
Przykładowe śniadanie: - zupa mleczna + płatki śniadaniowe + chleb razowy cienko posmarowany masłem z dodatkiem miodu + kawa z mlekiem
2. **Drugie śniadanie** – głównie węglowodany lub węglowodany z dodatkiem białka. Posiłek ten powinien być posiłkiem małym. Zaleca się, aby podobnie jak śniadanie zawierał węglowodany proste jak i złożone.
Przykładowe drugie śniadanie: - owoce + płatki ryżowe (chrupki ryżowe); lub chleb razowy z dodatkiem chudej wędliny + herbata
3. **Obiad** – powinien zawierać dobrej jakości białko oraz węglowodany, a także niewielką ilość tłuszczu (tłuszcz może zostać pominięty). W przypadku obecności tłuszczu w posiłku należy dążyć, aby 30-40% jego objętości stanowiły NNKT – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Białko powinno być pochodzenia zwierzęcego. Węglowodany powinny być głównie złożone. Do obiadu powinno się stosować surówki i sałatki zawierające błonnik.
Przykładowy obiad: - ryż + duszona pierś z kurczaka + sałatka wielowarzywna + sok owocowy lub warzywny
4. **Przed treningiem** - posiłek ten jest ważny i jego charakter zależy od rodzaju treningu, ale zazwyczaj posiłek ten zawiera węglowodany oraz niewielką ilość białka lub same węglowodany. Posiłek ten spożywa się zazwyczaj na 90min przed treningiem. Jest to posiłek mały, a w przypadku stosowania diety może być ograniczony tylko do niej.
Przykładowy posiłek: - sałatka owocowa z dodatkiem ryżu
5. **Po treningu** – posiłek ten jest najważniejszy z punktu widzenia żywienia w sporcie. Jest podzielony na dwie zasadnicze części:
 1. od 0-30min po treningu – to wyrównanie poziomu elektrolitów poprzez spożycie płynów w postaci napojów izotonicznych, energetycznych, które



mogą zawierać niewielką ilość węglowodanów prostych – łatwo przyswajalnych (mieszanina maltodekstryn).

Przykład posiłku: napój izotoniczny typu isostar + batonik Corney

- po 60 min – to zasadniczy posiłek po treningu składający się z białka i węglowodanów (w większej ilości złożonych). Białko powinno pochodzić z chudego mięsa, jaj, chudej ryby lub w postaci odżywki.

Przykład posiłku: Ryba pieczona w folii bez tłuszczu) + chleb razowy + sok warzywny

- Kolacja** – powinna być posiłkiem lekko strawnym zawierającym niewielką ilość białka oraz tłuszczu, a także błonnik.

Przykład kolacji: sałatka z dodatkiem oliwy z oliwek (sałatka grecka) + chleb razowy

Każda dieta (zawierająca różne dania, składniki pokarmowe – dobrane indywidualnie zgodnie z preferencjami) musi realizować założenia programu, co do ilości spożytego białka, węglowodanów i tłuszczu wliczając w to wszystkie dodatkowo przyjmowane odżywki.

Dodatkowe informacje o pokarmach

Podstawowe składniki pokarmowe (BWT)	Zalecane	Unikać
Białko	- Ryby (pełnomorskie) - Jaja (głównie białko) - Mięso drobiowe - Wołowina, cielęcina, dziczyzna - Wędliny chude - Mleko, nabiał (z małą zawartością tłuszczu) - Soja, - Pszenica, orzechy, kukurydza - Odżywki białkowe, aminokwasy	- Wieprzowiny - Podrobów - Wędlin tłustych - Parówek - Tłustych serów (w zależności od diety) - Konserw mięsnych
Węglowodany	- Kasze (różnego rodzaju) - Ryż biały i ciemny - Otręby - Płatki kukurydziane - Makarony (w zależności od diety) - Warzywa – wszystkie - Owoce - Miód - Pieczywo razowe - Glukoza (opcjonalnie) - Orzechy oraz owoce suszone (w zależności od diety)	- Słodyczy - Wypieków (różnego rodzaju) - Pieczywa jasnego - Bułek - Serków dodatkowo słodzonych - Dżemów dodatkowo słodzonych (w zależności od diety) - Jogurtów (w zależności od diety) - Cukru stołowego - Chipsów itd. - Czekolady itd.
Tłuszcze	- Olej lniany - Oliwa z oliwek - Siemię lniane - Tłuszcz zawarty w mięsie ryb pełnomorskich. - Tłuszcze nienasycone (w odpowiednich proporcjach) - Tran - Żółtka jaj (opcjonalnie z uwzględnieniem cholesterolu) - Owoce typu avocado	- Tłuszczu zwierzęcego - Margaryn - Smażenia pokarmów - Olejów rafinowanych - Dużej ilości masła

Indywidualne zalecenia dietetyczne i suplementacyjne

I. Opis strategii żywieniowych - ogólnie

Główną strategią w żywieniu ukierunkowanym na modelowanie sylwetki jest:

1. Poziom kaloryczny powinien uwzględniać wydatek energetyczny związany z treningiem, aby dieta była energetycznie zbilansowana, co zapewni optymalne warunki do progresji treningowej.
2. Prawidłowy profil BTW z uwzględnia węglowodany na poziomie 55-60% puli energii. Tłuszcze na poziomie 25-30% i białko w zakresie 10-20%.. Dla wszystkich +/-2-3%
3. Rozdzielenie białka i węglowodanów w posiłkach. Chodzi o to, aby posiłki były albo białkowe, albo węglowodanowe. Wynika to z procesu trawienia i wchłaniania, podczas którego oba te składniki wzajemnie na siebie wpływają w sposób niekorzystny dla optymalnego trawienia. Oczywiście rozdzielenie to w miarę możliwości, gdyż pełne jest trudne i jednocześnie nie wymagane w sporcie. Zatem chodzi o to, aby starać się, aby w posiłkach przeważał dany składnik i mieścić się w bilansie ilościowym dobowym.
4. Posiłek przed snem powinien zawierać białko i tłuszcz w formie łatwo przyswajalnej tj przede wszystkim nie smażone. Jeśli będzie to posiłek węglowodanowy to węglowodany muszą być złożone np.: pełnoziarniste pieczywo, kasze itd.
5. Ilość posiłków w diecie od 3 do 5 – tu ważne, aby był regularne, spełniały wytyczne co do kaloryczności i jakości. Praktycznie lepiej jest jeść częściej, a mniej i z możliwością rozdzielenia białka od węglowodanów – ale praktycznie może być to trudne dlatego wystarczy regularność i zgodność z wytycznymi.

W przypadku trudności z zachowaniem prawidłowej masy ciała:

6. Należy zmniejszyć ilość cukrów prostych (węglowodanów prostych) – czyli cukru białego, owoców, słodczy itd. Owoce, które mimo dużej wartości odżywczej (zawartości minerałów i witamin) zawierają też cukry proste – dlatego w strategiach ukierunkowanych na zachowanie szczupłej sylwetki powinny być przyjmowane w ograniczonej ilości w ciągu dnia. Najlepiej spożywać w godzinach porannych lub do godziny 16-17stej (aby była możliwość metabolizacji cukrów prostych).
7. Posiłki około treningowe głównie w formie białkowym – tu należy odstawić wszelkie napoje zawierające cukry, aby podczas treningu lepiej był spalany tłuszcz.

II. Zapotrzebowanie kaloryczne zawodnika o cechach typowych.

Podstawowa przemiana materii (PPM) zawodnika

Masa ciała [kg]	Wzrost [cm]	Wiek [l]	Typ budowy
80	181	36	I
PPM według BH	PPM według WHO	PPM według 24M	Średnio
1829 kcal	1800 kcal	1932 kcal	1853 kcal

Zestawienie dnia (przybliżone) (PPM + akt.fiz)

Bilans kaloryczny (CPM)

Bilans według WHO	Bilans według BH
2800 kcal	2561 kcal
Ustalony bilans dzień NIETRENINGOWY	Ustalony bilans dzień TRENINGOWY
2200-2300 kcal	2500-2600 kcal

Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień treningowy.

Treningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,5	80,5	120,75	483
Tłuszcze	1,0	80,5	80,5	724,5
Węglowodany	4,0	80,5	322	1288
Suma				2495,5

Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień nietreningowy.

Nietreningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,3	80,5	104,65	418,6
Tłuszcze	0,7	80,5	56,35	507,15
Węglowodany	4,1	80,5	330,05	1320,2
Suma				2245,95

Proporcje energii z BTW w %

Dzień treningowy		Dzień nietreningowy	
Białko	19,4%	Białko	18,6%
Tłuszcz	29,0%	Tłuszcz	22,6%
Węglowodany	51,6%	Węglowodany	58,8%

Suplementacja do diety

Suplementacja do cyklu 1

Cykl I

1. **Minerały i witaminy – kompleksowy dla kobiet**
2. **Lecytyna**
3. **Dodatkowy Ca (wapń)**
4. **Białko – typu WHEY WPI (koncentrat) --- OPCJONALNE do rozważenia**

Przyjmowanie suplementów:

1. Witaminy i minerały 1x dziennie – typu Femina, czyli dla kobiet - kompleksowy
2. Lecytyna 1x dziennie do kolacji, ale maksymalnie do 4x/tydzień.
3. Dodatkowy wapń (Ca) – 3x w tygodniu. Średnio, co 2gi dzień
4. W zależności od realizacji białka w diecie można rozważyć podanie odżywki białkowej w ilości 0,5 dawki po treningu lub na noc w celu lepszej regeneracji. Tylko dni treningowe.

VIII. Dodatki

Zdjęcia do treningu siłowego – wysłane w odrębnym pliku.

