



Indywidualny
Program Treningowy
Professional



Spis treści

I. INFORMACJE O PROGRAMIE	3
II. OBJAŚNIENIA DO PROGRAMU.....	4
III. OBJAŚNIENIA DO TRENINGÓW	6
IV. TESTY, ODNOWA BIOLOGICZNA I MONITORING BIOCHEMICZNY	8
V. PLAN TRENINGOWY	10
MEZOCYKL PIERWSZY.....	19
MEZOCYKL DRUGI	30
MEZOCYKL TRZECI	39
VI. MATERIAŁY POMOCNICZE.....	45
VII. DIETA.....	66
Żywnienie – wprowadzenie.....	66
Indywidualne zalecenia dietetyczne i suplementacyjne	68
I. Opis strategii żywieniowych - ogólnie	68
II. Zapotrzebowanie kaloryczne zawodnika o cechach typowych.....	68
III. Analiza otrzymanego sposobu odżywiania	69
IV. Proponowana strategia żywieniowa	73
V. Informacje dodatkowe do diety	75
VI. Opis posiłków oraz bilans diety – zbiorczy z tygodnia.....	76
VIII. Dodatki	86



I. INFORMACJE O PROGRAMIE

Oddajemy w Pana/i ręce kompleksowy plan aktywności fizycznej, jaki został opracowany indywidualnie dla Pana/i. Ten plan opracowano na bazie informacji, jakie otrzymaliśmy w ankiecie od Pana/i. Informacje te dały nam możliwość poznania Pana/i stanu organizmu oraz zainteresowań związanych z aktywnością fizyczną w sposób umożliwiający stworzenie kompleksowego planu ćwiczeń fizycznych. Ten plan jest naszą propozycją dotyczącą aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna w znaczeniu wpływu, jaki wywiera na organizm jest procesem bardzo złożonym. Złożoność ta jest podyktowana złożonością naszego organizmu i jego podatnością na ćwiczenia. To sprawia, że reakcja organizmu na aktywność fizyczną ulega dynamicznym zmianom w czasie, które często są trudne do pełnego przewidzenia. Plan treningowy jest modelem dynamicznym zakładającym pewien kierunek zmian związanych z procesem treningowym. Jednakże, z wieloletnich doświadczeń, jakie posiadamy możemy stwierdzić, że nie zawsze założone zmiany związane z treningiem mają swój obraz w zmianach zachodzących pod wpływem ćwiczeń w organizmie. To sprawia, że wprowadziliśmy w trakcie trwania planu treningowego możliwości konsultacji oraz modyfikacji treningów. Do tego celu służy numer klienta, którego podanie jest warunkiem udzielenia dodatkowych porad lub dokonania modyfikacji planu ćwiczeń. Prosimy o zapamiętanie Pana/i numeru klienta.

Przed przystąpieniem do treningu prosimy o dokładne zapoznanie się Pana/i makrocyklem (programem) oraz wszystkimi opisami i ćwiczeniami.

Wersja programu: PROFESSIONAL

Informacje o odbiorcy niniejszego programu

IMIE: Jarosław

NAZWISKO:

KRAJ: Polska

KOD:

MIASTO:

ULICA:

TELEFON KONTAKTOWY: 509 000 000

E-MAIL : jarek

Dodatkowe informacje o programie

IŁOŚĆ DYSCYPLIN WCHODZĄCYCH W SKŁAD PROGRAMU: 4

DYSCYPLINA/Y TO: Trening biegowy, Siłownia, Basen, Gym Stick

DATA AKTUALNOŚCI PROGRAMU: od 05.2012 do 30.11.2012

Konsultacje programu

TELEFONICZNE – tel. kom. +48501 581 536 (proszę w godzinach 10-19 pn-pt)

INTERNETOWE – mailowe na adres jacek.swiat@orma.pl

Data 27.05.2012

Pozdrawiam

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 dane dostępu do indywidualnego konta do konsultacji wraz z numerem telefonu do trenera (wersja Professional).
- **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, odnowa biologiczna, monitoring biochemiczny**, zawiera w wersji Standard opis zastosowanych testów – ogólnie (nazwa rozdziału dla tej wersji to „Testy”), natomiast dla wersji Professional dodatkowo zawiera opis zastosowanych zabiegów odnowy biologicznej wraz z podaniem skrótu danego zabiegu, jaki jest używany w rozdziale Plan treningowy. Ponadto dla tej wersji (Professional) w rozdziale tym opisywane są testy biochemiczne zaprojektowane do monitoringu treningu.
- **Plan treningowy**, opisujący dokładnie tok całego programu, jaki został zaprojektowany. Opisy poszczególnych etapów są w porządku chronologicznym, a w obrębie jednego mezocyklu opisy podzielone są na realizowane dyscypliny. Jeżeli jest przewidziany test to informacja o wykonaniu będzie zawarta w opisie danego mezocyklu.
- **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. W przypadku zapisania tabelki można ją na nowo wydrukować z indywidualnego konta, gdzie program zamieszczony jest w wersji elektronicznej. Dodatkowo, jako materiały pomocnicze dołączone do programu są dwa pliki (do ściągnięcia z indywidualnego konta):
 1. **Indywidualny dziennik treningowy (tylko wersja Professional) JEŚLI PRZEWIDZIANO** – plik w formie arkusza kalkulacyjnego z zaprojektowanym programem umożliwiającym kompleksowe prowadzenie elektronicznego dziennika treningowego. Plik ten jest chroniony hasłem, którym jest nazwisko zawodnika / osoby trenującej. Zazwyczaj plik zostaje dołączony w ciągu 2-3 tygodni od przesłania Indywidualnego Programu Treningowego na adres zawodnika, co wiąże się z czasem niezbędnym na utworzenie pliku dziennika treningowego. Prosimy o wypełnianie dziennika treningowego zgodnie z faktyczną realizacją programu oraz o przesłanie pliku na adres trening-dzienniki@orma.pl minimum raz na 2-4 tygodnie w celu analizy postępów. Informujemy, że prowadzenie dziennika nie jest obowiązkowe, a jedynie stanowi ułatwienie sterowania procesem treningowym.

2. **Program dietetyczny (tylko wersje Professional) JEŚLI PRZEWIDZIANO** – plik w formie arkusza kalkulacyjnego, który umożliwia ułożenie indywidualnej diety zgodnie z wytycznymi podanymi w rozdziale Informacje dodatkowe. . Plik ten jest chroniony hasłem, którym jest nazwisko zawodnika / osoby trenującej. Dodanie tego pliku również w ciągu 2-3 tygodni od przesłania Indywidualnego Programu Treningowego.
- **Dieta (dla wersji standard strategia żywienia i suplementacja)**, opisujący przyjęte strategie żywienia uzupełniające trening wraz z suplementacją. Dla wersji Professional w rozdziale tym dodatkowo znajduje się analiza żywienia wraz z indywidualnie zaplanowaną dietą. Ponadto dla tych wersji dodatkowo zamieszczany jest plik w formie arkusza do samodzielnych modyfikacji otrzymanej diety.
 - **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.

Konsultacje drogą elektroniczną za pośrednictwem – maila:

Konsultacje – adres mailowy do konsultacji to jacek.swiat@orma.pl lub info.programy@orma.pl.

Telefonicznie: 501 581 536 (dr Jacek Świat).



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=** przerwa pomiędzy ćwiczeniami (do 1-1,5min) – cyklami/seriami dużymi
- **p=** przerwa pomiędzy seriami (do 2,5min)

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.

P1 – trucht, wolny bieg, b. spokojna jazda

P2 – wolny bieg, bieg, jazda dość zwawa

P3 – dość szybki bieg, szybsza jazda

P4 – szybki bieg, szybka jazda

P5 – pół sprint, jazda prawie maksymalna

P6 – sprint, jazda maksymalna

Jarosław

Strefy treningowe

P1		P2	
od	do	od	do
123,0	132,8	132,8	141,0
P3		P4	
od	do	od	do
141,0	149,2	149,2	164,8
P5		P6	
od	do	od	do
164,8	172,2	173,8	max

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.

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.
- **Kad.** – kadencja – jeśli jest podana do części właściwej to obowiązuje do każdego ćwiczenia, dla którego nie ma podanej innej. Jeśli nie jest podana to – jest dowolna.

Oznaczenia tempa pływania stosowane w treningach na basenie, jeśli nie jest monitorowany tętne.

TSp – tempo spokojne 50-60%
 TU – tempo umiarkowane 60-75%
 TS – tempo szybkie 75-90%
 TBS – tempo bardzo szybkie >90%

W treningu na basenie stosujemy oznaczenia:

- **20min x 2d TU, p=0,5min** - pierwsza cyfra oznacza czas, druga (po znaku „x”) oznacza ilość długości i tempo pływania tych długości, a następnie podawana jest przerwa (w min. lub sek.). Powyższe oznaczenie to 20minut pływania po 2 długości (bez przerwy) w tempie umiarkowanym z przerwą pomiędzy długościami 0,5minuty (30sek).
- **8x25m TBS, p=1min** – pierwsza cyfra to ilość powtórzeń, druga to odległość powtarzana wraz z tempem dla tej odległości, następnie przerwa. Powyższe oznaczenie to 8 odcinków po 25m sprintem (tempo TBS) z przerwą pomiędzy odcinkami wynoszącą 1 minutę.
- **Oznaczenia styli:**
 - **Z** – żabka (kłasyk)
 - **K** - kraul na piersiach
 - **Kg** – kraul na grzbiecie
 - **D** - delfin

GYM STICK – objaśnienia zdjęć

Ćwiczenia z Gym Stick zostały wybrane z książeczki, która jest osobno dodana do programu głównego. W programie posługujemy się nazewnictwem ćwiczeń angielskim (jak książeczka), a po nazwie ćwiczenia podajemy jego numer również z książeczki – aby łatwiej było odszukać.

Przykład:

Good-morning – ćw 13

Nazwa ćwiczenia to „Good-morning” – ćwiczenie 13 w książeczce.

Ponadto do zestawów ćwiczeń wykorzystujemy ćwiczenia kulturowe, które można wykonać Gym Stickiem i do tych ćwiczeń zdjęcia są dołączone do książeczki o Gym Stick.

Początkowo może to trochę sprawiać kłopotów, ale gdybyśmy zdjęcia dołączali do każdego treningu osobno, to program stałby się nieczytelny. A tak początkowo należy zapoznać się z ćwiczeniami w zestawach na dany cykl, następnie przejrzeć zdjęcia, aby prawidłowo je wykonać.

GYM STICK – kolor czarny i srebrny, ale przed zakupem proszę o konsultację.



IV. TESTY, ODNOWA BIOLOGICZNA I MONITORING BIOCHEMICZNY

Ogólne objaśnienia do testów

Testy w niniejszym programie stosujemy jako dodatkowe informacje o tempie progresji wybranych parametrów motorycznych (test biegowy) oraz jako element ustalenia indywidualnego obciążenia (siłownia oraz basen). Natomiast najważniejszym elementem oceny progresji powinny być postępy treningowe, startowe itd.

1. **TEST BIEGOWY** – w programie generalnie przewidujemy następujące trzy testy:
 - a. **Test LT** do skorygowania stref tętna – jeśli będą trudności z realizacją treningów.
 - b. **Coopera** – 12 minutowy test biegowy – opcjonalny – może być wykonany w tygodniach regeneracyjnych lub w ramach treningu biegowego.
2. **TEST NA SIŁOWNI** – do oszacowania siły max (cykl II)
3. **TEST NA BASENIE** – do ustalenia tempa pływania (cykl I i kolejne jeśli będą problemy z realizacją).

Regeneracja i odnowa biologiczna w programie

W obecnym mezocyklu odnowa biologiczna ma na celu przyspieszenie regeneracji mięśni po treningach. Z tego względu proponujemy odnowę biologiczną oprócz na zabiegach hydroterapii (P1, P2, K1) oraz masażu (M1, M2) i opcjonalnie sauny w tygodniu regeneracyjnym. Zabiegi hydroterapii są zabiegami, których realizacja możliwa jest w warunkach domowych, natomiast masaż wymaga już obecności specjalisty. Inne zabiegi specjalistyczne, jeśli będą wymagane, zaczniemy stosować w zależności od postępów treningowych.

Symbol Zabiegu	Czas Wykonania	Czas Trwania	Opis / przebieg
P 1	Po treningu	Ok. 10min	Prysznic zmienny Temperatura wody: Ciepła – chłodna Przebieg: Naprzemienne stosowanie prysznica ciepło-chłodnego – ciepły ok. 40sek – chłodny 5-10sek. Całość ok. 5min. Następnie prysznic ciepły stały ok. 3-5min.
P 2	Po treningu	Ok. 10min	Prysznic zmienny Temperatura wody: Ciepła – zimny Przebieg: Naprzemienne stosowanie prysznica ciepło-zimnego – ciepły ok. 50sek – zimny 3-8sek. Całość ok. 5min. Następnie prysznic ciepły stały ok. 2-5min
M1	Pod wieczór	Ok. 30min	Masaż lokalny – kończyny dolne lub górne Rodzaj: - masaż klasyczny + elementy masażu centryfugalnego na staw skokowy. Masaż klasyczny o średniej intensywności.
M2	Na wieczór	Ok. 40-50min	Masaż całościowy – regularnie co 2-4 tygodnie Rodzaj: - masaż klasyczny. Masaż klasyczny o małej intensywności.
K1	Na wieczór	Dowolnie	Gorąca kąpiel - typowa kąpiel w dość ciepłej wodzie. Raz na 2 tygodnie kąpiel z dodatkiem soli Bocheńskiej.
S	Według harmonogramu	Do 30min	Sauna - sucha w formie 4-5 wejść na 3-5min z przerwą pod prysznicem letnim (nie zimnym).



Badanie wysiłkowe i monitoring biochemiczny

Do ustalenia, ale w ramach dziennika treningowego monitoring na bazie współczynnika WSR oraz HR i realizacji założeń programu. Ponadto w przypadku oznak przetrenowania zostanie wprowadzony test CK – kinazy kreatynowej oraz LDH Dehydrogenazy mleczanowej, ale te pomiary dla obecnego programu pozostawimy, jako opcjonalne. Proszę jedynie pamiętać, aby regularnie, co 2 miesiące wykonać pełną morfologię i wysłać nam wyniki.

Badania wysiłkowe – CENTRUM DIAGNOSTX – terminy:

- 1. Badanie w laboratorium wysiłkowym przewidujemy głównie w okresach tygodnia regeneracyjnego – terminy ustalimy w trakcie realizacji programu.**



V. PLAN TRENINGOWY

Jarosław

Wiek 48 lat.

Waga 96 kg.

Wzrost 189 cm

Obwód kl.piersowej - 114 cm

Obwód pasa - 95 cm

Typ budowy – H

Charakter pracy – siedząca

Uprawiana dyscyplina – siatkówka, tenis – amatorsko (tenis 3 lata, siatkówka 7lat), a także bieganie, rower.

Mikrocykl treningowy tygodniowy – tenis 2-3x, siatkówka 1-2x, 2xbieganie.

Informacje dotyczące stanu zdrowia:

- Układ krążenia – ciśnienie 111-130 na 71-90; tętno 61-70 ud/min.
- Nie występują choroby metaboliczne.
- Brak przeciwwskazań lekarskich do ćwiczeń fizycznych
- Brak urazów układu ruchu wpływających na możliwości ćwiczeń.
- Sylwetka i budowa aparatu ruchu – prawidłowa, ale dość słaby grzbiet
- Gibkość w normie.

Dodatkowe informacje – drobne osteoficzne zaostrenia na krawędziach przednich trzonów kręgowych oraz dyskretne przewężenia tarczy międzykręgowej na poziomie L1-L2. W obrębie dolnej blaszki granicznej trzonu kręgowego L3 uwidoczniono pojedynczy guzek Schmorla. RTG w normie dla wieku. Ponadto występuje ból w okolicach krzyża przy gwałtownym podnoszeniu ciężarów. Występuje wysoki poziom cholesterolu 255mg/dl, HDL 55,6 i LDL 171.

Informacje dotyczące aktywności fizycznej:

- Czas na trening – 6x w tygodniu + codziennie rano – trening około 60min, pozostałe do 120min.
- Cel treningu – przygotowanie ogólnomotoryczne, poprawa lipidogramu,
- Planowane starty - tenis – turnieje amatorskie, bieg na 10km czerwiec oraz bieg na 20km wrzesień.

Komentarz

Analizując dane z ankiety nie stwierdzamy przeciwwskazań do treningu według specyfikacji z ankiety oraz rozmów telefonicznych i spotkania po badaniach w Diagnostix. Jednakże musimy zaznaczyć, że w obecnym procesie treningowym występuje zbyt mało akcentów ogólnorozwojowych z elementami siłowymi, w tym wzmacniającymi mięśnie posturalne włącznie. Z tego względu projektowany proces treningowy będzie uwzględniał oprócz elementów wydolnościowych kompleksowy trening siłowy, który rozpoczniemy od Gym Sticka, aby w dalszej części programu przejść do siłowni. Ponadto będziemy dążyć do ułożenia bodźców treningowych w tygodniu z zachowaniem minimum 1 pełnego dnia przerwy. Należy również nadmienić, że w procesie diagnozy zostały wykonane badania wydolnościowe – test Wintgate oraz badanie spirometryczne Vo2max, których wyniki podajemy poniżej.

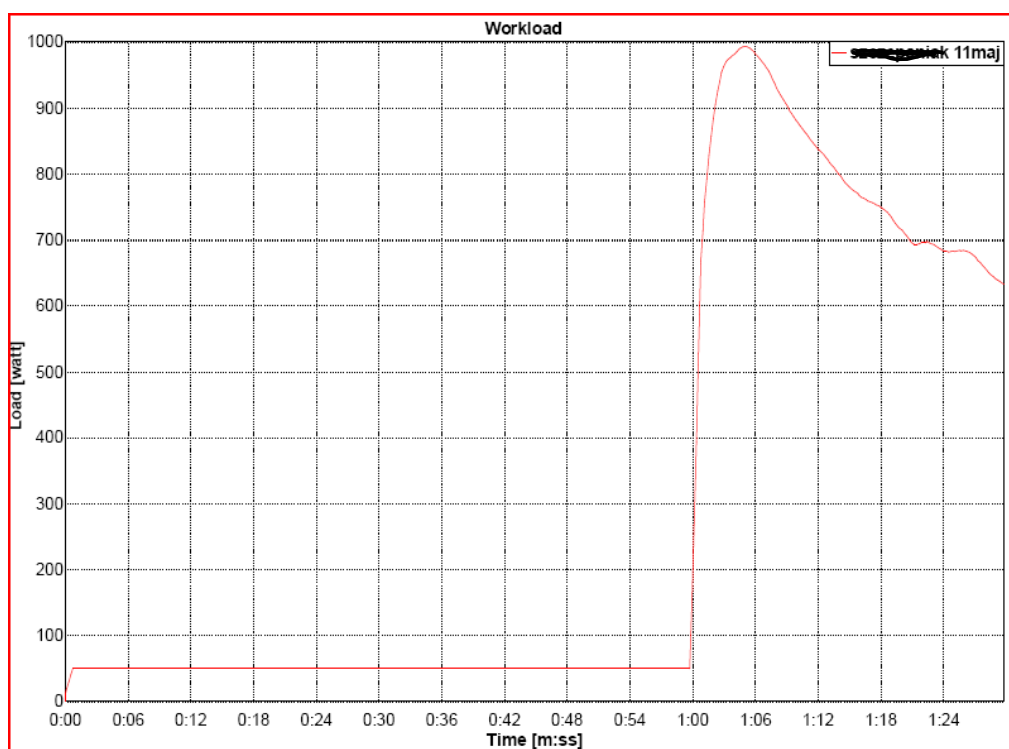
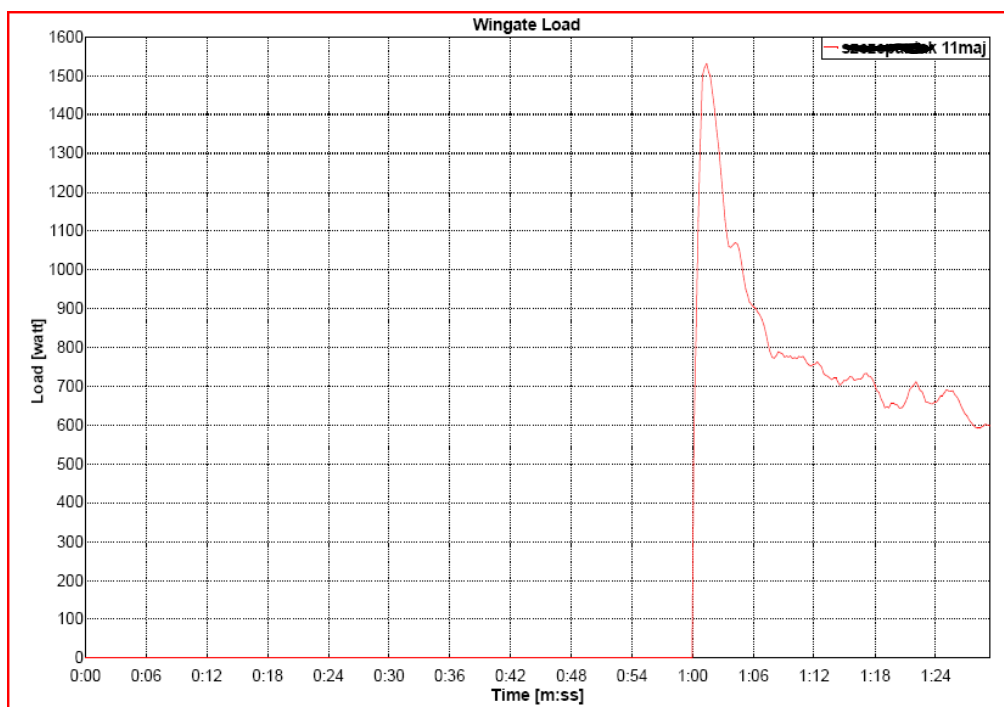
Testy laboratoryjne

Test Wintgate:

1. **Krzywa Wintgate Load** – obrazuje maksymalny przebieg testu, w którym można zauważyć pojawienie się impulsu siły, który dość wyraźnie jest zaznaczony na początku, a następnie wykazuje silny spadek. Taki przebieg krzywej obrazuje zdolności eksplozywne wraz z krótkim czasem ich utrzymania (do 2-4sek), a następnie wyraźny spadek mocy praktycznie do poziomu około 40% impulsu siły (mocy max) już w okolicach 6-7 sekundy. Przebieg krzywej obrazuje potencjalne zdolności eksplozywne, gdyż krzywa ma charakterystycznie zaznaczony wierzchołek, ale też obrazuje praktycznie słabe zdolności wytrzymałości anaerobowej – w tym znaczeniu chodzi o niewytrenowane parametry wydolnościowe, które uniemożliwiają utrzymanie zdolności generowania mocy na wysokim poziomie.



2. **Krzywa Work Load** – obrazuje uśredniony przebieg testu Wingate, gdzie można zauważyć tendencję do dość szybkiego narastania mocy max (z zaznaczoną eksplozywnością) oraz szybkiego spadku nawet do poziomu 50% siły maksymalnej. Przebieg tej krzywej praktycznie obrazuje opisany powyżej stan zdolności zawodnika.



Test subject	XXXXXXXXXX Jarosław	
Weight	[Kg]	97.30
Protocol name	Wgt 30	
Date	5/11/2012	
Time	10:05 AM	
		1
Torque factor	[Nm/Kg]	0.70
Torque	[Nm]	68.11
Duration	[sec.]	29.40
Peak Power	[W]	1530.73
Mean Power	[W]	801.62
Minimum Power	[W]	591.23
Time to peak power	[sec.]	1.42
Time to RPM max.	[sec.]	4.89
RPM Start	[1/min]	68.94
RPM max.	[1/min]	139.36
RPM peak power	[1/min]	106.26
Mean power/Bodymass	[W/Kg]	8.24
Peak power/Bodymass	[W/Kg]	15.73
Fatigue slope	[W/sec.]	35.10
Rate of fatigue	[%]	61.38
Total work	[J]	23409.76
Work < PP/Bodymass	[J/Kg]	15.38
Work > PP/Bodymass	[J/Kg]	225.22
Inertia corr.		Yes

Ogólnie: Wynik testu można uznać, za średni/słaby, ale należy zaznaczyć, że ocena ta dotyczy całego testu, a w perspektywie wybranych elementów takich jak np.: uzyskana eksplozja mocy do poziomu 1530W już po 1.42s test można by ocenić na co najmniej dobrze. Chodzi o to, że test potwierdził potencjalne zdolności eksplozywne, które są ważną cechą wynikającą z profilu włókien mięśniowych. Zdolności te są bardzo ważne w odniesieniu do uprawianego sportu, ale z drugiej strony test ukazał słabe zdolności wytrzymałościowe, czyli utrzymana mocy generowanej, a te z kolei są ważne, aby korzystać ze zdolności eksplozywnych przez dłuższy czas – np.: czas meczu. Z tego właśnie względu test oceniony został na średni/słaby.

Reasumując: Panie Jarosławie w Pana przypadku test ma bardzo ciekawy przebieg, bo pokazuje zdolności do szybkiego generowania mocy maksymalnej, która jest na wysokim poziomie ale moc ta bardzo szybko spada. Oczywiście uwzględniając Pana masę ciała, która po redukcji dodatkowo jeszcze podniesie wartości mocy maksymalnej względnej (obecnie wynoszące 8,24W/kg) można stwierdzić, że w treningu należy akcentować zarówno zdolności eksplozywne oraz parametry wytrzymałościowe umożliwiające utrzymanie tej mocy jak najdłużej.

Spirometria – test pełny z badaniem mleczanów.

- Próg tlenowy (w nomenklaturze angielskiej/typowej – tzw AT)
- Próg beztlenowy (w nomenklaturze angielskiej/typowej – OBLA lub RCP)



Podsumowanie

Parametr	Jednostka	czynek	AT	Pik V'O2
Krażenie				
Watt/kg*	wat/kg	0,07	2,79	3,91
HR	1/min	93	149	173
V'O2/HR	ml	6,11	21,01	22,94

Wentylacja

BF	1/min	17,2	33,4	57,0
V'E	l/min	18,50	86,70	148,24

Wymiana gazowa

V'O2	l/min	0,572	3,138	3,958
V'O2/kg*	ml/min/kg	5,88	32,25	40,68
V'CO2	l/min	0,397	2,565	4,171
RER		0,69	0,82	1,05
La	mmol/l	-	-	-

Dodatkowe parametry

Parametr	Jednostka	Wartość
Spadek HR	%	53,68
BMI	kg/m^2	27,24
Zawartość tłuszczu	%	18,00

Wynik sprawności

Poniżej	Prowidłowy	Powyżej	Elitarny
---------	------------	---------	----------

Maksymalny wysiłek - pik V'O2

15	V'O2/kg*	70
----	----------	----

10	V'O2/HR	30
----	---------	----

0	Watt/kg*	5
---	----------	---

Powrót po wysiłku

0	Spadek HR	100
---	-----------	-----

Dodatkowe informacje - BMI, Zawartość tłuszczu

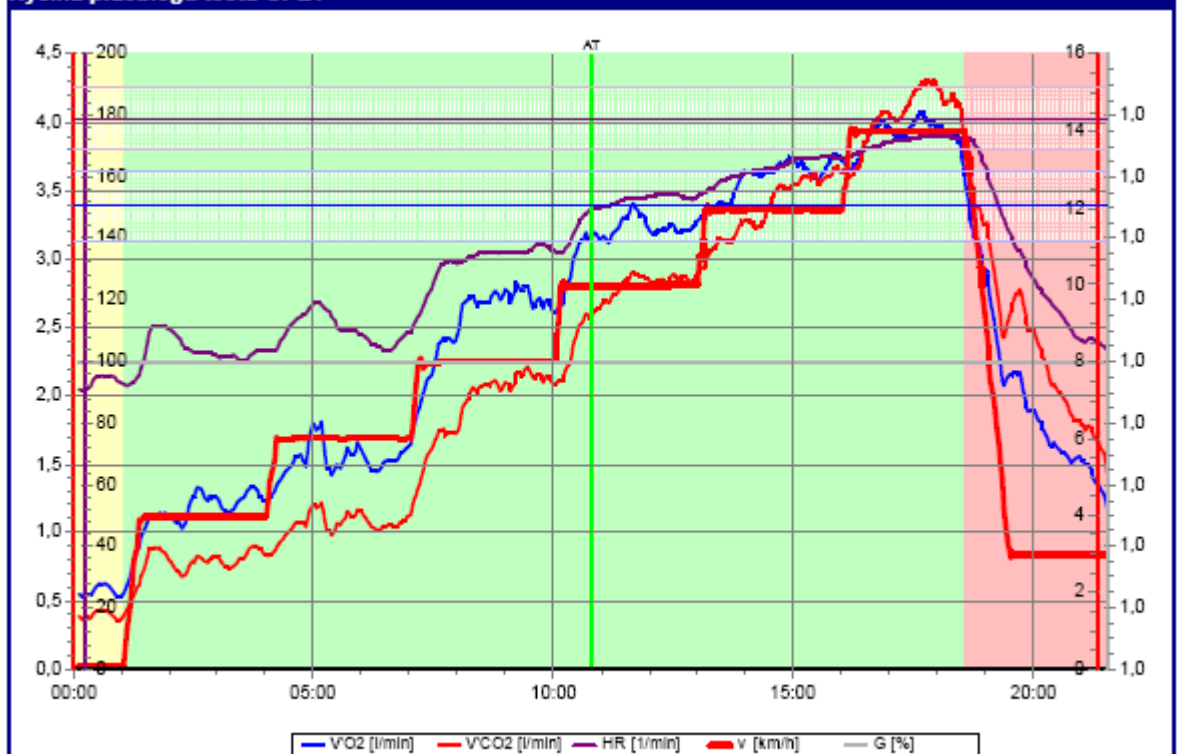
Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość	Nadotyłość
-----------	-------	---------	---------	------------

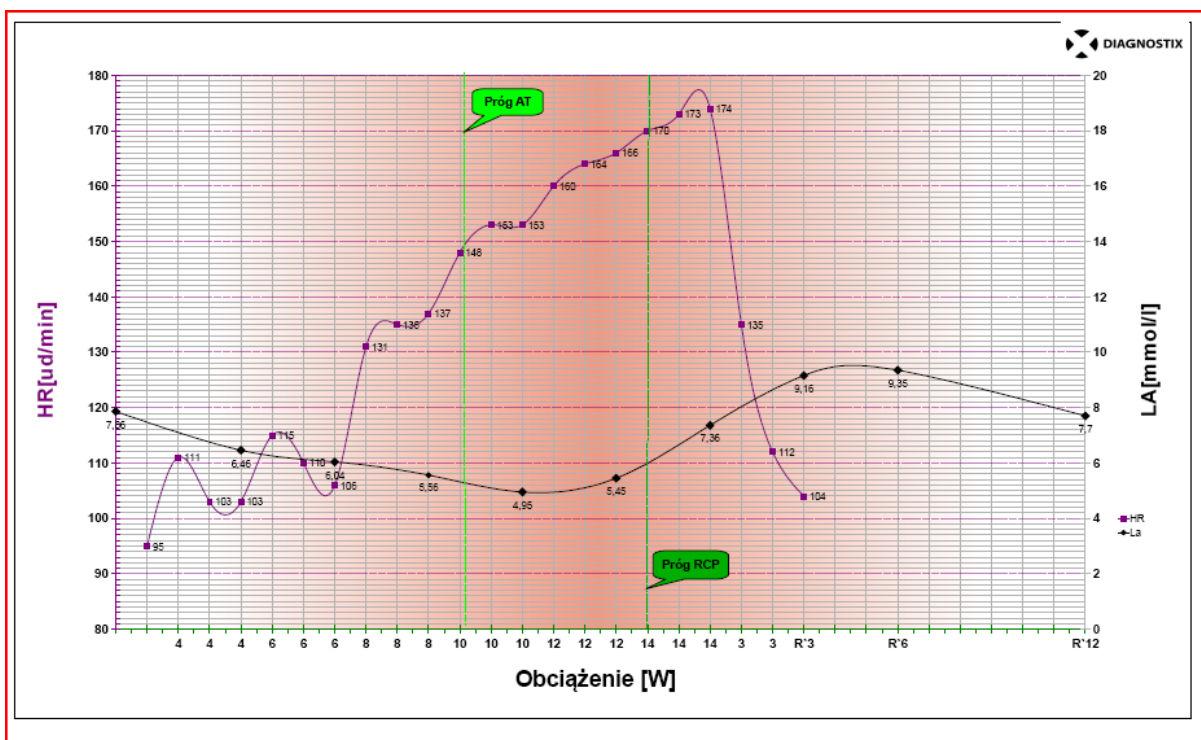
0	BMI	50
---	-----	----

0	Chudy	Idealny	Typowy	Powyżej normy
---	-------	---------	--------	---------------

0	wartość tłuszcz	40
---	-----------------	----

Rycina przebiegu testu CPET





Komentarz do wyniku:

Uzyskane wyniki w teście w pewnym sensie potwierdzają zauważone tendencje w teście poprzednim, choć test poprzedni dotyczy wydolności krótkotrwałej - utrzymania mocy max. Tendencja ta, to dość słaba wydolność organizmu. Oczywiście wydolność oceniana jest na tle zawodników – osób trenujących (nie nietrenujących). Dla porównania szacuje się, że przedział 50-65ml/min/kg jest charakterystyczny dla osób trenujących rekreacyjnie i amatorsko. 35-45, to przedział dla osób nietrenujących. W Pana przypadku wynik jest 40,65ml/min/kg, który jest stanowczo wynikiem za małym – wymagającym poprawy. Ponadto w teście próg RCP (nazywany przeze mnie beztlenowym) wypadł na poziomie 170ud/min, co przy HRmax na poziomie 173ud/min świadczy, albo o przesunięciu strefy w prawo (jest to prawidłowy efekt) albo świadczy o pewnych artefaktach powstały podczas testu np.: elementy stresowe, które mogły trochę zaburzyć wyniki. Z obserwacji krzywych oraz z metody obliczeniowej ustaliliśmy próg RCP na poziomie 165ud/min. Analogiczna sytuacja jest z progiem AT, który oszacowany został na poziomie 149, a który ustaliliśmy na poziomie 141. Różnica ta jest podobnie jak z progiem RCP, albo wynikiem prawidłowego przesunięcia w prawo, albo wynikiem artefaktu podczas testu. Z tego względu przyjęliśmy próg na poziomie typowym przy założeniu $Vo_{2max} = 40,65 \text{ ml/min/kg}$.

Reasumując – wyniki testu wydolnościowego ukazują potrzebę usystematyzowania bodźca treningowego, gdyż przy obciążeniach opisanych w ankiecie oraz na spotkaniu (ilość treningów itd.) są one za niskie. Z tego względu w proponowanym procesie treningowym będziemy starali się zarówno poprawić Vo_{2max} , jak i w pełni zachować zdolności do generowania mocy maksymalnej.

Cel ćwiczeń - ogólny zarys:

1. Ogólny rozwój parametrów motorycznych

- Siłowych – trening siłownia
 - a. Siła – w konsekwencji kompleksowego treningu.
 - b. Wytrzymałość siłowa realizowana na niskich obciążeniach zewnętrznych bez elementów izometrii.
 - c. Moc (głównie zakres maksymalny i szybkościowy – nie akcentujemy mocy z zakresu siłowego, czyli trening o dużych obciążeniach zewnętrznych >75%).
- Wytrzymałościowych

- a. Ok. 50 % tlenowa
 - b. Ok. 50% mieszana i beztlenowa
 - Szybkościowych (poprzez poprawę mocy maksymalnej oraz elementy treningu sprinterskiego).
2. Poprawa gibkości – poprzez dodatkowe ćwiczenia gibkościowe do treningów.

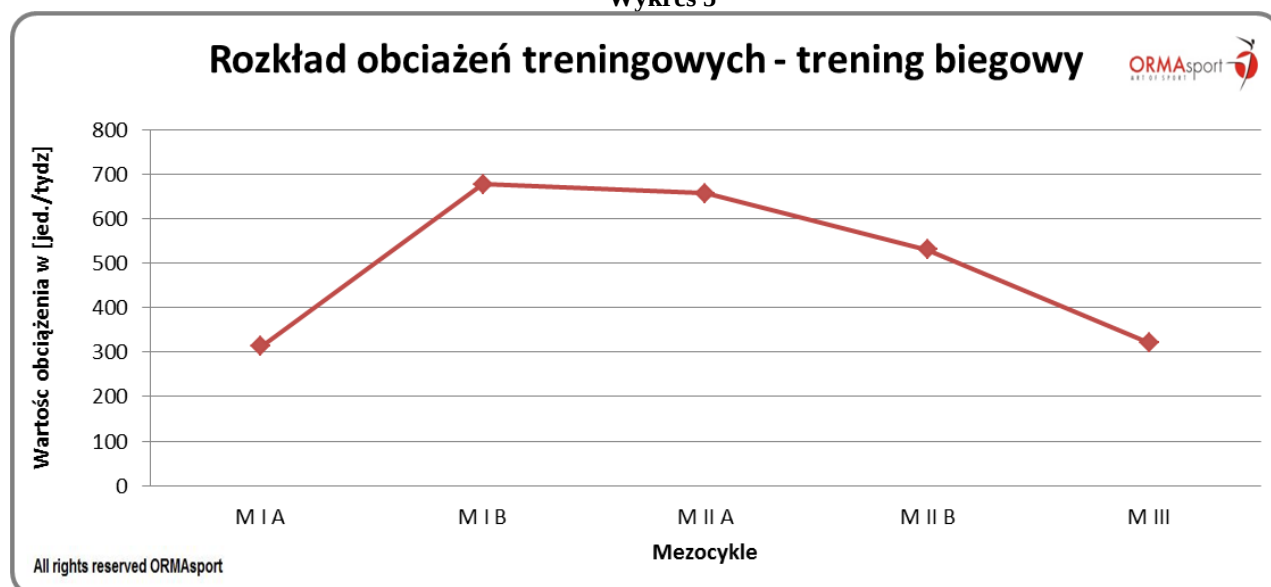
Opis

Realizacja powyższych celów motorycznych nastąpi poprzez treningi siłowe z wykorzystaniem Gym Sticka oraz od drugiego cyklu siłowni, trening biegowy oraz basen.

Trening biegowy

Jest podstawowym akcentem wydolnościowym w programie, którego zasadniczym celem jest poprawa parametrów wydolnościowych zawodnika. Jednakże, w związku z posiadanymi zdolnościami eksplozywnymi trening ten przybiera specyficzną formę mającą na celu zarówno utrzymanie tych zdolności, jak i wytrenowanie wydolności uwzględniającej wszystkie zakresy (tlenowy, mieszany i beztlenowy).

Wykres 5



Tab. 3 – Trening biegowy
Podsumowanie cykli szkoleniowych

Ilość tygodni 24

Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu (średnio)							
czas w min	20,4	67,5	63,8	31,8	3,0	2,0	188,31
Obciążenia makrocyklu							
czas w min	489	1620	1530	762	72	47	4519,5
czas w %	10,8	35,8	33,9	16,9	1,6	1,0	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 492,74

Współczynnik obciążenia mezocyklu 11826

Ilość godzin w sezonie 75



Trening na basenie

Trening ten jest uzupełniającym akcentem wydolnościowym, którego celem jest uzyskanie większej wszechstronności bodźca treningowego. Trening ten nie występuje we wszystkich cyklach.

Tab. 4 – Trening na basenie
Podsumowanie cykli szkoleniowych

Ilość tygodni	10				
Strefy	TSp	TU	TS	TBS	Suma
czas w min	20	226	83	0	329
czas w %	6,1	68,7	25,2	0,0	100

Współczynnik obciążenia mezocyklu 1773
Ilość godzin w sezonie 5

Wykres 6



Trening na siłowni

Trening na siłowni jest podstawowym akcentem ukierunkowanym na rozwój potencjału siłowego z ukierunkowaniem na moc z przedziałów (zakresów mocy): moc maksymalna, szybkościowa. W treningu siłowym na obecnym etapie wykorzystujemy typową siłownię oraz dodatkowo urządzenia typu Gym Stick. Poniżej zastosowane obciążenia treningu na siłowni.

Tab. 5 – Trening siłowy

Podsumowanie cykli szkoleniowych: Jarosław Szczepaniak

Struktura obciążeń		Struktura pracy						Obciążenie treningowe
Współczynnik obciążenia	Współczynnik treningu	KL.p	Grzb.	Ram.	Obr.	Nogi	Brzuch	
		0,22	0,50	0,39	0,28	0,25	0,25	
37,06	93,0	Ws. lokalny		Ws. Globalny		Ws. Pracy		39,33
		0.54		0.89		0.44		

Ilość tygodni 13
Obciążenie treningowe całościowe:

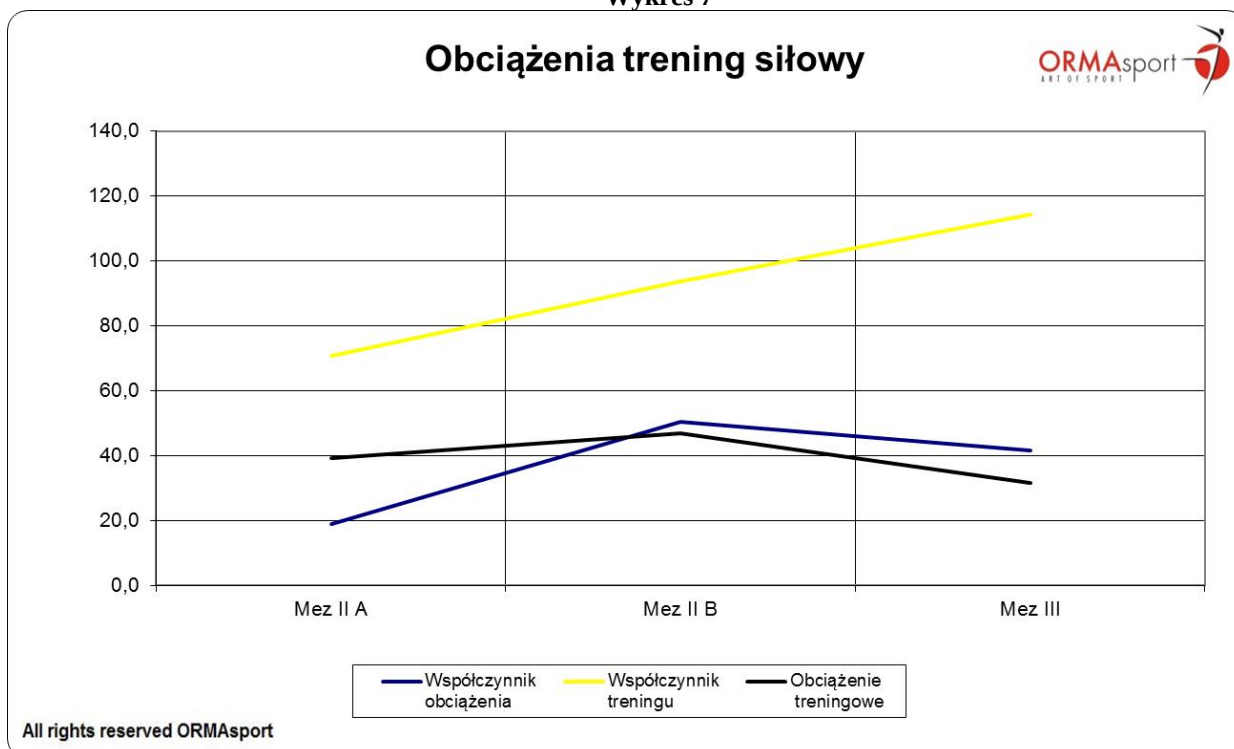
503,68

- Współczynnik obciążenia (objętość pracy) – określa obciążenie treningowe z perspektywy ilościowej pracy do przerw, bez uwzględnienia intensywności pracy (wielkości obciążeń – ciężarów itd.).

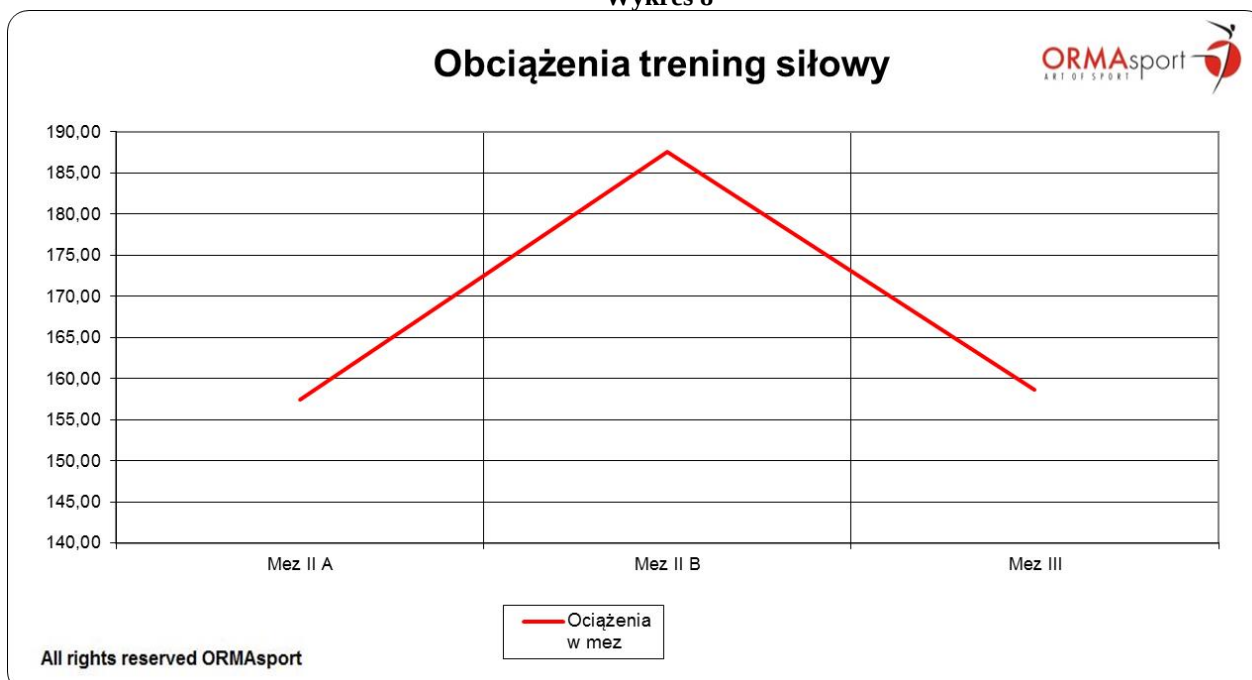


- **Współczynnik treningu (objętość + intensywność pracy)** – określa obciążenia treningowe z uwzględnieniem intensywności pracy rozumianej, jako wielkość obciążeń wyjściowych – ciężarów. Jest to wartość obciążenia bez uwzględnienia charakteru pracy.
- **Obciążenie treningowe** – to faktyczne obciążenie treningowe w tygodniu z uwzględnieniem charakteru pracy – tj, obciążeń lokalnych (ilość ćwiczeń na daną partię mięśniową) oraz globalnych (ilość partii mięśniowych) w każdym treningu tygodnia.
- **Obciążenie w mezocyklach** – to wielkość obciążenia treningowego z uwzględnieniem ilości tygodni w mezocyklach. Dla mezocykli, które posiadają różne tygodnie (np.: A i B), czy fazy wykres przedstawia obciążenia z uwzględnieniem tych tygodni.
- **Struktura pracy** – określa średnią ilość ćwiczeń na daną partię mięśniową w jednostce treningowej w odniesieniu do całego programu (wartości pod daną partią mięśniową – wartość od 0-1, gdzie 0 – to brak ćwiczeń na daną partię, a 1 to 6 ćwiczeń na daną partię w treningu). **Ws. Lokalny** to współczynnik określający średnie obciążenie partii mięśniowych z uwzględnieniem częstości treningów (ilości w tygodniu). **Ws. Globalny** – to współczynnik określający średnią ilość trenowanych partii mięśniowych podczas jednej sesji treningowej w odniesieniu do całego programu. **Ws. Pracy** to współczynnik obciążenia treningu wynikający zarówno z obciążeń lokalnych jak i globalnych.

Wykres 7



Wykres 8



Plan makrocyklu treningowego: 12 miesięcznego

- Czas trwania: maj 2012 do listopad 2012
- Makrocykl składa się z 3 mezocykli.

- **Pierwszy** – Podstawowy I
- **Drugi** – Podstawowy II
- **Trzeci** – Podtrzymujący

Makrocykl graficznie (ogólne przedstawienie pracy w programie).

	Czerwiec Lipiec Sierpień	Sierpień Wzeseń Październik	Październik Listopad
	Mez I	Mez II	Mez III
Treningi			
<i>Bieganie</i>	Podstawowy I	Podstawowy II	Podtrzymujący
<i>Siłownia</i>	Brak	Podstawowy I	Podtrzymujący
<i>Gym S.</i>	Podstawowy I	Uzupełniający I	Uzupełniający II
<i>Basen</i>	Uzupełniający	Brak	Uzupełniający
Testy	Zgodnie z harmonogramem		
Dieta	Podstawowa I + ewentualne modyfikacje		

MEZOCYKL PIERWSZY

Mezocykl ten jest pierwszym cyklem w programie, który jest zarazem cyklem rozpoczynającym usystematyzowany trening w sezonie. Cykl ten składa się z tygodnia A i tygodnia B, które należy realizować naprzemiennie po sobie (na zmianę). Zastosowane treningi w cyklu stanowią wszechstronny bodziec treningowy, którego głównym celem jest kompleksowy rozwój parametrów motorycznych. Trening Gym Stick, jest akcentem siłowym przygotowującym pod trening na siłowni w kolejnym cyklu, a treningi biegowe mają za zadanie rozwój wszystkich stref energetycznych. Trening oznaczony jako Tr1 – jest to trening ranny – zazwyczaj krótszy, będący treningiem uzupełniającym. Tr 2 – jest treningiem zasadniczym w danym dniu.

Rozkład tygodniowy (proponowany)

Tydzień A

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tr 1	Gym Stick I	Przerwa	Gym Stick II	Przerwa	Gym Stick II	Przerwa	Przerwa
Tr 2	Tenis T	Bieganie 1	Tenis KT/S	Siatkówka	Bieganie 2	Tenis T	Przerwa
Odnova biologiczna do treningów uzupełniających							
	P1 lub P2 P1	P1	P1 lub P2 P1	P2	P1 lub P2 P1	P1	K1 lub M1/M2

Tydzień B

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tr 1	Przerwa	Gym Stick I	Przerwa	Gym Stick II	Przerwa	Tenis T	Przerwa
Tr 2	Bieganie 1	Tenis KT/S	Bieganie 2	Siatkówka	Bieganie 3	Basen (opcjonalny)	Przerwa
Odnova biologiczna do treningów uzupełniających							
	P1	P1 lub P2 P1	P1	P1 P2	P1	P1	K1 lub S

Trening Tenis – opis skrótów:

Tenis T – to trening techniczny, który może zawierać elementy nowe. Jest to trening o małej i średniej intensywności. Jeśli zawiera elementy nowe to automatycznie spada intensywność. Z punktu widzenia objętości jest to dość krótki trening.

Tenis KT – to trening techniczno-kondycyjny, który bazuje na poznanych elementach lub połączeniach elementów, które wykonuje się na zwiększonej intensywności. Trening może zawierać również grę szkoleniową z użyciem elementu ćwiczonego w tygodniu. Trening ma średnią do wysokiej intensywności oraz objętość średnią.

Tenis T/G – to trening w formie gry właściwej lub uproszczonej poprzedzonej krótkim technicznym wprowadzeniem. Intensywność znamienna do meczu. Objętość nie mniejsza niż typowy mecz (średnio przyjmując). Jeśli będzie większa to może być podzielona na 2 bloki z przerwą aktywną ok. 10-15minut.

Tenis S – to trening sparingowy



Trening biegowy

Harmonogram mezocyklu treningu biegowego:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 1-2	Roztrenowanie – około 75% objętości treningów + Testy Test Cooper – jako trening 1, tydzień B, test LT jako trening 3 tydzień B (testy w drugim tygodniu). Opis testów jest zawsze na końcu opisu treningów danej dyscypliny, której dotyczą.
Tydzień 3-10	Trening według planu
Tydzień 11	Przerwa regeneracyjna

Tydzień A

DZIEŃ 1

Akcent wydolność tlenowa.

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x30min P2/P3
 - 1x10min P4
 - 1x30min P3/P2
- Część – zakończenie
 - 5min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to wydłużanie biegu w strefie P4 o 2minuty co trening.

DZIEŃ 2

Akcent: wydolność tlenowa, siła biegowa, moc siłowa

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x30min P2/P3 – dogrzenie organizmu
 - *10x8sek P6/P5 rytm – zbieg z góry z jak największą częstotliwością – p=1-2min P1
 - **3x10x20m – skip A,B, + Sp/l, p=20sek, P=2min.
 - ***8x20m skok obunóż w przód – akcent na maksymalny POWER, p=1min
- Część – zakończenie
 - 10min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to wydłużenie odcinka skipów o 5m w połowie cyklu oraz dodanie jednej serii skoków obunóż co 2gi trening.

*ćwiczenie – rytm to bieg z jak największą częstotliwością pracy nóg (nie najwyższą prędkością). Rytm należy wykonać na zbiegu, aby wspomóc częstotliwość ruchów oraz szybkość biegu (rytm powinien być wykonywany minimum 8sek).



**skip – to typowe ćwiczenie biegowe, akcentujące siłę i koordynację. Skip należy wykonać z jak największą częstotliwością podnoszenia kolan do góry – skip A, z jak największą częstotliwością pięt o pośladki – skip B. Natomiast skip z nogami prostymi w przód należy zamienić na skoki jednoonóż (prawa/lewa noga na zmianę) – Sp/l. Skipy i skoki jedno nóż należy wykonać w 3 dużych seriach po 10powtórzeń odcinka 20m.

*** skoki obunóż w przód to jak najszybsze (jak najbardziej energiczne) pokonanie 10m odległości z wykorzystaniem tylko skoków obunóż w przód.

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni	5						
Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu							
czas w min	32	60	30	10	6,3	1,3	139,6
Obciążenia mezocyklu							
czas w min	160	300	150	50	31,5	6,5	698
czas w %	22,9	43,0	21,5	7,2	4,5	0,9	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 312,55

Współczynnik obciążenia mezocyklu 1562,8

Tydzień B

DZIEŃ 1

Akcent: wydolność tlenowa, siła biegowa, wydolność mieszana i próg Vo2max

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x30min P3/P2 – dogrzenie organizmu
 - 10x8sek P6/P5 rytm – zbieg z górki z jak największą częstotliwością –p=1-2min P1
 - 6x20sek P5/P6 (pół sprint), p=1min P2
 - 4x2min P4/P5, p=2min P3/P4 (utrzymanie strefy)
- Część – zakończenie
 - 10min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja to wydłużenie półsprintu (6x20) do 30s w połowie cyklu oraz dodanie 1 serii do ćwiczenia 4x2min, co drugi trening.

DZIEŃ 2

Akcent: wydolność tlenowa, mieszana, moc

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x 20min P2



- 6x15sek P6 (max), p=2min P2/P1/M
 - 1x5min M (marsz)
 - 6x1min P5/P4, p=2min P2/P1/M
 - 1x30min P3/P2
3. Część – zakończenie
- 5min bieg do spadku tętna poniżej 120ud/min
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to dodanie serii do ćwiczenia 6x1min, co drugi trening.

DZIEŃ 3

Akcent: Wydolność tlenowa / mieszana

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
 - 5 min truchtu P1
2. Część właściwa
 - 1x 10min P3/P2 dogrzenie
 - 8x5min P4-P5 – akcent na to ćwiczenie p=3min P2
3. Część – zakończenie
 - 5min truchtu jak na początku
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to utrzymanie szybkości biegu.

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni 5

Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu							
czas w min	35	74	78	48	8	2,8	245,8
Obciążenia mezocyklu							
czas w min	175	370	390	240	40	14	1229
czas w %	14,2	30,1	31,7	19,5	3,3	1,1	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 677,3

Współczynnik obciążenia mezocyklu 3386,5

Test biegowy (należy wykonać zgodnie z harmonogramem zamiast treningów)

Test Coopera – polega na przebiegnięciu jak największej odległości w czasie 12min. Test ten należy wykonać na stadionie lub w miejscu umożliwiającym dokładny pomiar przebiegniętego dystansu. Test należy poprzedzić 10min. Rozgrzewką identyczną jak przy treningu biegowym. Test ten w kolejnych mezocyklach należy wykonywać zamiast treningu oraz należy wykonywać go na tym samym stadionie lub tej samej trasie. Podczas testu proszę również zanotować tętno max (HR max) oraz tętno średnie (HR śred).

Test laktatowy - Test polega na wykonaniu 40 minutowego biegu z największą możliwą prędkością. Przed biegiem należy wykonać 10-15min rozgrzewkę, która powinna zawierać 5 min ogólnych ćwiczeń na stojąco oraz ćwiczeń gibkościowych, a następnie 10 min biegu (wolne tempo jako dogrzenie) z kilkoma przyspieszeniami (max 3-4 na około 5-8sek). Przed przystąpieniem do treningu testowego należy przynajmniej na dwie godziny nie jeść, należy posiadać pulsometr oraz stoper.



W trakcie testu, jeśli pojawiają się zawroty głowy, nudności lub inne dolegliwości należy test bezwarunkowo przerwać.

Przebieg testu – po rozgrzewce należy przystąpić do biegu - przez 40 min, podczas którego należy od 10-40min włączyć pulsometr, aby pulsometr mógł na koniec testu podać średnie tętno podczas biegu (jeśli pulsometr posiada funkcję międzyczasów – lap, to należy włączyć międzyczas od 10 do 40 minuty). Średnie tętno proszę przesłać w celu obliczenia progów biegowych – ewentualnej korekcji obecnie wyliczonych. Ponadto osiągnięte wyniki należy wpisać w odpowiednią tabelkę w materiałach pomocniczych oraz w tabelki skrótowe – tak, aby wiedzieć w jakim przedziale tętna wykonywać dane ćwiczenie. Jeśli jest możliwość to proszę również zanotować HRmax oraz HRmin.

Wyniki testów należy wpisać do dziennika treningowego oraz przesłać poprzez konto do konsultacji w celu weryfikacji postępów.

GYMSTICK

Trening 3x w tygodniu A i 2x w tygodniu B

Harmonogram mezocyklu z wykorzystaniem GymStick:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 1-2	Trening według planu 2 serie
Tydzień 3-10	Trening według planu – 3 serie
Tydzień 11	Przerwa regeneracyjna

Opis

Trening ten polega na wykonaniu ćwiczeń zaleconych z zachowaniem kolejności. Ćwiczenia należy wykonać w seriach oraz określoną liczbą powtórzeń. Początkowo prosimy starać się zachować dokładność ćwiczeń, a następnie zalecaną liczbę serii i powtórzeń. Proszę rozpocząć od 2serii ćwiczeń (tydzień 1-2).

Dozowanie

Tydzień A i B

2-3x20powtórzeń.

Przerwy

p=0,5min, P=1min

Progresja (od połowy cyklu)

To zwiększenie liczby powtórzeń do 25

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

DZIEŃ 1

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Crunch with upright row or deltoid raise – ćw 3
2. Sit-up – ćw 7
3. Standing trunk rotation – ćw 9
4. Straight leg dead lift – ćw 14



5. Seated trunk rotation – ćw 8
6. Side lunge – ćw 23
7. Adduction – ćw 30 / Abduction – ćw 31 (zamiennie co trening)
8. Full-body extension – ćw 35
9. Bar row – ćw 40
10. Upright row – ćw 44

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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

DZIEŃ 2

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Crunch or sit-up with upright row – ćw 5
2. Sit-up – ćw 7
3. Side bend – ćw 12
4. Walking trunk rotation – ćw 11
5. Leg extension – ćw 29
6. Press in lunge kneeling – ćw 37

Ćwiczenia siłowe – typowo kulturystyczne*

7. Biceps w staniu – ugięcia ramion z drążkiem. Fot R1
8. Triceps Press – ćw 39
9. Military Press (standing) – ćw 45
10. W staniu podciąganie drążka do brody Fot. P6
11. Rozpiętki w staniu – drążek na ziemi, a dłoniach trzymane końcówki gum. Fot B3

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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

*Zdjęcia przedstawiają pracę na typowym sprzęcie kulturystycznym – który zostaje zastąpiony Gym Stickiem. Fotografie są dołączone do książeczki z Gym Stickiem.

DZIEŃ 3

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Crunch (Gymstick held on the thighs) – ćw 1
2. Leg bends – ćw 6
3. Seated trunk rotation – ćw 8
4. Good-morning – ćw 13
5. Back squat – ćw 16
6. Standing trunk rotation - – ćw 9
7. Leg extension – ćw 29
8. Calf raise – ćw 34
9. Triceps press – ćw 39
10. Press with a narrow grip – ćw 38

Ćwiczenia rozciągające

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



- Kołyska min 10x fot.G6
- 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

Tydzień B

DZIEŃ 1

Ćwiczenia siłowe – ogólne I

1. Press in lunge kneeling – ćw 37
2. Triceps press – ćw 39
3. Forward press and leg kickback – ćw 28
4. Reverse biceps curl – ćw 48
5. Standing trunk rotation – ćw 9
6. Hang-clean – ćw 51
7. Calf raise – ćw 34
8. Full-body extension – ćw 35
9. Jump-up from squat – ćw 53
10. Star jump with military press – ćw 55

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Kołyska min 10x fot.G6
- 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 2

Ćwiczenia siłowe – ogólne I

1. Crunch with biceps curl – ćw 2
2. Leg bends – ćw 6
3. Forward leaning trunk rotation – ćw 10
4. Upright row – ćw 44
5. Straight leg dead lift – ćw 14
6. Side lunge – ćw 23
7. Press with a narrow grip – ćw 38
8. Triceps press – ćw 39
9. Bar row – ćw 40
10. Seated row – ćw 41

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Kołyska min 10x fot.G6
- 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



BASEN

Trening 1x w tygodniu B

Harmonogram mezocyklu na basenie:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 1-9	Trening według planu
Tydzień 10-11	Testy według opisu.

Tydzień B

DZIEŃ 1a (naprzemiennie z 1b)

Przebieg treningu

Cel:

- Wydolność tlenowa i mieszana.

Basen 25m – 45-60 minut – styl: 2d = Ż-Ż, 3d = Ż-K-Ż

- 5min – rozplwanie – dowolnym stylem.
- 20min x 2d TU, p = 0,5-1min
- 20min x 3d TU, p = 0,5-1min
- Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bice wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Progresja w tym treningu to wydłużenie czasu pływania o 2min dla ćwiczeń głównych, co drugi trening.

DZIEŃ 1b (naprzemiennie z 1a)

Przebieg treningu

Cel:

- Wydolność tlenowa, mieszana, tolerancja LT

Basen 25m – 45-60 minut – styl: 2d = K-Ż

- 5min – rozplwanie – dowolnym stylem.
- 15min x 3d TU, p = 0,5-1min
- 10min x 2d TS, p = 0,5-1min
- 15min ciągłego pływania TU/TS
- Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bice wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Progresja w tym treningu to wydłużanie czasu pływania dla tempa TS, o 1-2min, co trening.

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni		5			
Strefy	TSp	TU	TS	TBS	Suma
czas w min	10	136,4	16,5	0	162,9
czas w %	6,1	83,7	10,1	0,0	100

Współczynnik obciążenia mezocyklu 827,5



Test na basenie

Opis

Test polega na przepłynięciu określonych długości basenu (2, 3 i 4) w jak najkrótszym czasie (z maksymalną prędkością pływania) oraz obliczenie na tej podstawie czasu dla określonego tempa. Początkowo należy przepłynąć 2, 3 i 4 długości bez przerwy klasycznym (żabką), a następnie te długości przepłynąć w połączeniu do kraula na piersiach i/lub kraula na grzbiecie. W przypadku połączeń należy zastosować dla dwóch długości: 1- kraul, 2-żabka, dla trzech długości: 1-żabka, 2-kraul, 3-żabka oraz dla czterech długości: 1-kraul, 2-żabka, 3-kraul, 4-żabka.

Przebieg treningów testowych (Tydzień A, Test 1 i test 2 w ramach dni treningowych. Tydzień test 3 w ramach dnia treningowego).

Test 1 - żabka

Basen 25m – 45-60 minut

- 15min – rozplwanie – dowolnym stylem.
- Test: (4d – cztery długości, 3d – trzy długości, itd.)
- 1x4d żabka p=5min
- 1x3d żabka, p=3min
- 1x2d żabka, p=3min

Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicie wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Test 2 - kraul

Basen 25m – 45-60 minut

- 15min – rozplwanie – dowolnym stylem.
- Test: (4d – cztery długości, 3d – trzy długości, itd.)
- 1x4d kraul p=5min
- 1x3d kraul, p=3min
- 1x2d kraul, p=3min

Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicie wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Test 3 – żabka – kraul (połączenia)

Basen 25m – 45-60 minut

- 15min – rozplwanie – dowolnym stylem.
- Test: (4d – cztery długości, 3d – trzy długości, itd.)
- 1x4d, p=5min (Ż-K-Ż-K)
- 1x4d, p=5min (Ż-K-K-Ż)
- 1x3d, p=3min (Ż-K-Ż)
- 1x3d, p=3min (K-Ż-K)
- 1x2d, p=3min (Ż-K)

Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicie wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Uwaga – wyniki proszę przesłać poprzez konto do konsultacji w celu obliczenia przedziałów czasowych.



ROZGRZEWKI - przykłady

Akcent: Rozgrzewka około 20-30min (TENIS)

1. **Część pierwsza – rozgrzewka – ogólna**
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
 - 1x3min P2 – dogrzenie
 - 3-4x4min – blok sprawnościowy zawierający:
 - i. 1min – skok na skakance
 - ii. 2x1min – wahania piłką lekarską*
 - iii. Przerwa max 1min
 - **3xzbieranie piłeczek (30s), p=1min
2. **Ćwiczenia kierunkowe – siłowe 4x10s**
 - Ruch ręką guma z tyłu (siła) - backhand/forhend
 - Ruch ciężarka guma z przodu (szybkość) - backhand/forhend
 - Ciężarek – piłka lekarska – serw
3. **Część – zakończenie – przejście do treningu tenisowego.**
 - 2min trucht

*wahania piłką lekarską – non stop przez 15s + maksymalny rzut (1 minuta musi zawierać 4 rzuty).

1. Wahania strona bekhend (oburącz bokiem) – strona bekhendowa
2. Wahania strona forhend (oburącz bokiem) – strona forhendowa

Zamiennie za wahania mogą być wykonane inne ćwiczenia siłowo-szybkościowe.

** zbieranie piłeczek, to ćwiczenia, w którym piłeczki tenisowe ustawione są na łączeniach linii gry singlowej – od 5-7 piłeczek. Ćwiczenie polega na jak najszybszym biegu do piłeczki zabraniu jej i przyniesieniu do miejsca startu, którym najczęściej jest linia serwisowa. Ruch to dowolny sposób poruszania, ale należy przynajmniej 1 powtórzenie zrobić z wykorzystaniem kroku tenisowego ze wślizgiem (zebranie piłeczki) – jeśli zawodnik potrafi.

Akcent: Rozgrzewka około 20-30min (SIATKÓWKA)

1. **Część pierwsza – rozgrzewka – ogólna**
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
 - 1x5min P2 – dogrzenie
 - 5x6-8s P6 (sprint) = długość hali
 - 3x30sek – szybki bieg (P4/P5), p=1min (wolny bieg).
 - 6x8sek Skip, wieloskok – lub podobne ćwiczenia.
 - 1x5min dość szybki bieg z elementami ogólnogimnastycznymi*
2. **Ćwiczenia kierunkowe – siłowe 3x15 z wykorzystaniem GS**
 - Walking trunk rotation – ćw. 11
 - Back squat ze wspięciem na palce – ćw 16 (może być zamiennie z ćw. 18)
 - Jump-up-from squat – ćw 53
 - Ćwiczenia kierunkowe (2-3ćwiczenia)**



3. Część – zakończenie – przejście do treningu tenisowego.

- 2min trucht

*elementy ogólnogimnastyczne to:

1. Krążenia ramion w biegu
2. Bieg bokiem z przekładanką
3. Bieg z obszernym krążeniem ramiona (raz prawo, raz lewo) z dotknięciem podłoża palcami)
4. Krok odstawno-dostawny
5. Bieg, z wykonaniem naskoku i wyskoku w górę (około 8x).

**ćwiczenia kierunkowe to ćwiczenia z gumami (tyczka na podłożu, w dłoniach końcówki gumy - uchwyt), które imitują typowo techniczny ruch:

1. Odbicie oburącz górne,
2. Ruch – zbiecia smecz
3. Serw.

Guma użyta do tego typu ćwiczeń – powinna być słaba, aby nie zaburzać techniki.

UWAGA do rozgrzewek.

Rozgrzewka każda, powinna zawierać elementy biegu ciągłego (tlenowego), następnie interwały sprinterskie, interwały sprintu przedłużonego oraz elementy ogólnogimnastyczne wraz z ćwiczeniami typowymi w danym sporcie (np.: naskok z wyskokiem w górę w siatkówce), następnie ćwiczenia siłowe kierunkowe na niedużych obciążeniach, ale wykonywane dynamicznie. Po takiej części 2-5 minut trucht i można przystąpić do meczu lub typowo technicznego treningu. Powyżej przedstawione rozgrzewki proszę traktować jak przykładowy szablon, który można modyfikować.



MEZOCYKL DRUGI

Mezocykl ten jest kontynuacją treningu z poprzedniego cyklu, ale głównym celem na ten etap jest poprawa parametrów siłowych z wykorzystaniem treningu na siłowni oraz większy akcent na parametry tlenowe w treningu wydolnościowym (bieganie). Cykl ten podobnie jak poprzedni posiada budowę dwuzmienną, czyli tydzień A i tydzień B, które należy wykonywać naprzemiennie.

Rozkład tygodniowy (proponowany).

Tydzień A

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tr 1	Bieganie 1	Przerwa	Bieganie 2	Przerwa	Bieganie 3	Gym Stick I (opcjonalny)	Przerwa
Tr 2	Tenis T	Siłownia I	Tenis TK/S	Siatkówka	Siłownia II	Tenis T	Przerwa
Odnova biologiczna do treningów uzupełniających							
	P2	P1	P1	P2	P1	P1	K1
	P1		P1		P1		

Tydzień B

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tr 1	Bieganie 1	Przerwa	Bieganie 2	Gym Stick I	Przerwa	Przerwa	Przerwa
Tr 2	Siłownia I	Tenis TK/S	Siłownia II	Siatkówka	Bieganie 3	Tenis T	Przerwa
Odnova biologiczna do treningów uzupełniających							
	P2	P1	P2	P1	P1	P1/M2	K1
	P1	M1	P1	P2			

SIŁOWNIA

W tym mezocyklu rozpoczynamy trening na siłowni, do którego organizm był przygotowywany treningiem na GS. Celem cyklu jest poprawa parametrów siłowych – głównie siły maksymalnej uwzględniającej przedział mocy maksymalnej oraz wytrzymałości siłowej. W cyklu tym występuje zmienność metod treningowych w obrębie tygodnia A i B. Tydzień A, to trening progresywny, a tydzień B, to trening serii czasowej – opisy znajdują się poniżej przy właściwych tygodniach.

Harmonogram mezocyklu na siłowni:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 12-13	Roztrenowania + testy
Tydzień 14-21	Trening według planu
Tydzień 22	Przerwa regeneracyjna

Roztrenowanie

Panie Jarosławie roztrenowanie polega na wykonaniu ćwiczeń z tygodnia A w 1 tygodniu cyklu (tj tydzień 12) w formie 3x12 z dowolnym ciężarem, który w każdej serii (2 i 3ciej) należy dowolnie zwiększyć. Następnie w tygodniu 2 cyklu (tydzień 13), należy przejść do próby max (opis na końcu) dla ćwiczeń z tygodnia A. Tydzień 3ci cyklu (tydzień 14), to już trening zgodnie z rozkładem dla tygodnia A i wyliczonym obciążeniem, a kolejny tydzień to trening zgodnie z tygodniem B, gdzie obciążenie należy ustalić jak w opisie.



Tydzień A

Trening progresywny

Opis

Trening ten polega na wykonaniu zaleconych 3 lub 4 serii ćwiczenia. W każdej serii należy wykonać 12-powtórzeń (za wyjątkiem ostatniej serii). W serii ostatniej należy wykonać maksymalną ilość powtórzeń. Nadwyżka powtórzeń (ilość powyżej 12) z ostatniej serii podzielona przez 2 daje przyrost obciążenia w następnym treningu z tym ćwiczeniem - np. dla treningu 3x12 w seriach 1-2 należy wykonać 12 ruchów, a w 3 serii należy wykonać maks. – jeśli np. zostanie wykonanych 18 powtórzeń wtedy różnica(nadwyżka) to $18-12=6$, $6/2=3$ – o 3kg. następuje przyrost w następnym treningu. Jeśli w 3 serii (ostatniej) nie występuje nadwyżka to tak długo należy ćwiczyć z tym obciążeniem, aż progresja wystąpi. Również, gdy progresja jest zbyt mała, aby dołożyć obciążenie to tak długo należy ćwiczyć, aby możliwe było dołożenie ciężaru np. 3 seria = 16 ruchów wtedy $16-12=4$, $4/2=2$ kg przyrostu natomiast ciężar najmniejszy, o który można zwiększyć obciążenie to 2,5 wtedy tak długo należy ćwiczyć aż dojdzie się z danym ciężarem do 17 ruchów w 3 serii, co da nadwyżki 5, $5/2=2,5$ i wtedy dopiero należy zastosować progresję. Takie postępowanie wyrabia jednocześnie gęstość, siłę oraz wytrzymałość siłową oraz nie powoduje spadku koordynacji na skutek małej ilości ruchów. Ponadto duża ilość ruchów w ćwiczeniach umożliwia pobudzenie wszystkich aktonów mięśnia ćwiczonego.

Dozowanie

2x12 powtórzeń + 1x max powtórzeń (progresja) (w sumie 3 serie)

Ciężar wyjściowy to 55% max - obliczony z próby **max pomiar I**

p= 1-1,5min.; P=2-3min.

Progresja – według opisu (inna nie występuje).

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.

Część aerobowa do siłowni – 5-10min jazdy w P2/P3

DZIEŃ 1.

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
2	4	0	0	1	2

Ćwiczenia siłowe

1. Wyciskanie sztangi w leżeniu – ławka prosta – Fot K1 / ławka skośna K2 (naprzemiennie).
2. Rozpiętki w tył sztangelkami. Fot P10
3. W siadzie na maszynie ściąganie drążka z góry do linii barków (za głowę). Fot P1
4. W siadzie na maszynie – przyciągnięcie drążka do klatki piersiowej. Fot P5
5. W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10
6. Skłony tułowia w tył na maszynie do mięśni głębokich grzbietu Fot P18 lub P19 (4x12)
7. Półprzysiady ze sztangą – Fot N10
8. Brzuch – skłony tułowia do ugiętych kolan Fot Br7 3-4x12
9. Twister 1x3-5min (obrotowy talerz na mięśnie skośne brzucha) lub brzuszki ze skrętem tułowia

Ćwiczenia rozciągające

- Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12
- W siadzie prostym skłony do nóg należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min



- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3
- Kołyska min 10x

DZIEŃ 2

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
0	0	3	3	2	1

Ćwiczenia siłowe

1. Biceps w siadzie na modlitewniku – sztangą Fot. R4
2. Triceps – francuski w siadzie (oburącz). Fot Rt8
3. Podciąganie sztangi w staniu do brody Fot P6
4. Wyciskanie sztangietek w siadzie (na barki) Fot B2
5. W staniu wznosy sztangielek bokiem w górę – barki – Fot. B3
6. Ćwiczenie przedramion – sztangą zgięcia przedramion w oparciu o ławkę. Fot Rp1/Rp2
7. Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2*
8. Wspięcia na palce (łydki) Fot. N3
9. Brzuch – w leżeniu tyłem wznosy nóg i przyciągnie kolan do kl. Piersiowej Fot. Br6 3-4x12

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 Fot G4
- W leżeniu przodem z lekko rozstawionymi nogami i dłońmi na wysokości barków – skłony tułowia w tył poprzez wyprostowanie rąk w łokciach. Należy dążyć do nie odrywania bioder 12x Fot G7

*jeśli będzie możliwość wykonania ćwiczenia (dostawienie do ławki akcesoriów do ćwiczeń nóg).

Podsumowanie: Mezocykl II A

Struktura obciążeń		Struktura pracy						Obciążenie treningowe
Współczynnik obciążenia	Współczynnik treningu	KL.p	Grzb.	Ram.	Obr.	Nogi	Brzuch	
		0,33	0,67	0,50	0,50	0,25	0,25	
		Ws. lokalny		Ws. Globalny		Ws. Pracy		
19,06	70,90	0,83		0,67		0,56		39,36

Ilość tygodni 4

Obciążenie treningowe w mezocyklu:

157,43

Tydzień B

Trening serii czasowej 2x w tygodniu

Opis

Metoda serii czasowej - w tym systemie należy wykonać 3 serie ćwiczenia, gdzie każda seria trwa 15 sekund, podczas których wykonuje się z dużą szybkością (praktycznie maksymalną dającą możliwość zachowania płynności) tyle ruchów ile uda się wykonać (podczas tych 15sek). Obciążenie powinno być tak dobrane, aby stanowiło około połowę obciążenia uzyskanego w poprzedniej metodzie (do serii 12 powtórzeń) oraz obciążenie to powinno zapewnić w wykonywanie ćwiczenia przez 15sekund. Dla ćwiczeń nowych należy je ustalić orientacyjnie.

Dozowanie

3x15sek

Ciężar wyjściowy – około 50% obciążenia uzyskanego w metodzie progresywnej lub około 35-40% max
Przerwy wypoczynkowe – 40-60sek pomiędzy seriami i 2-4min pomiędzy ćwiczeniami.

Progresja w tym treningu to zwiększanie obciążenia o 3-5% co 2gi trening.

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

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
1	2	2	1	2	1

Ćwiczenia siłowe

1. W siadzie na maszynie – wyciskanie w przód – Fot K10
2. W opadzie tułowia przyciąganie sztangi do kl. Piersiowej – Fot P8
3. Podciąganie sztangi w staniu do brody Fot P6
4. Biceps na modlitewniku Fot. R4
5. Triceps – francuski w siadzie (oburącz). Fot Rt8
6. Przywodziciele i odwodziciele – ** Fot N4/5
7. Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2*
8. Ćwiczenie na mięśnie głębokie – w siadzie prostym podpartym z tyłu – wznosy bioder w górę Fot 6
9. Brzuch – dowolne ćwiczenie (proszę co trening wybrać inne, ale w systemie serii czas).

Ćwiczenia rozciągające

- Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Kołyska min 10x fot.G6

** jest to ćwiczenie z ciężarkami zakładanymi na przeguby – w formie siadu prostego podpartego z tyłu. Nogi należy unieść na około 30cm nad powierzchnię oraz wykonywać w tempie ćwiczenia – poziomie ruchy – tzw nożyce poziomie. Jeśli trening będzie wykonywany na siłowni, to ćwiczenie należy wykonać na urządzeniu do ćwiczeń przywodzicieli i odwodzicieli.

DZIEŃ 2

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
1	2	2	1	2	1

Ćwiczenia na siłowni

1. W siadzie na maszynie butterfly Fot K11
2. Biceps sztangą w staniu (podchwyt) Fot R1
3. W siadzie na maszynie – przyciągnie drążka do klatki piersiowej. Fot P5
4. Triceps w staniu na wyciągu – prostowanie przedramion. Fot Rt5
5. W siadzie na maszynie ściąganie drążka z góry do linii barków (za głowę). Fot P1
6. Barki – wyciskanie w górę na maszynie do barków.
7. W siadzie na maszynie do ćwiczenia nóg – mięśnie czworogłowe Fot N1*
8. W staniu – wspięcia na palce – Fot N3
9. Twister 1x3-5min (obrotowy talerz na mięśnie skośne brzucha) lub brzuszki ze skrętem tułowia

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie prostym skłony do nóg należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3



- Kołyska na piłce rehabilitacyjnej – 3-5min spokojnego leżenia.

*jeśli będzie możliwość wykonania ćwiczenia (dostawienie do ławki akcesoriów do ćwiczeń nóg).

Podsumowanie: Mezocykl II B

Struktura obciążeń		Struktura pracy						Obciążenie treningowe
Współczynnik obciążenia	Współczynnik treningu	KL.p	Grzb.	Ram.	Obr.	Nogi	Brzuch	
		0,17	0,33	0,33	0,17	0,33	0,17	
50,47	93,87	Ws. lokalny		Ws. Globalny		Ws. Pracy		46,90
		0.50		1.00		0.50		

Ilość tygodni 4

Obciążenie treningowe w mezocyklu:

187,59

SIŁOWNIA – TEST (próba max)

Próba max.- to wykonanie danego ćwiczenia z maksymalnym oporem (ciężarem) przy zachowaniu poprawnej techniki danego ruchu. Jeśli w ćwiczeniu dochodzi do różnego typu dodatkowych przyruchów, które mają na celu pomoc w wykonaniu ćwiczenia to ciężar, z jakim poprawnie zostaje wykonane ćwiczenie uznaje się za max. Wykonując próbę max. proszę się dobrze rozgrzać – stosując rozgrzewkę jak w treningu wprowadzającym. Wykonując dane ćwiczenie proszę o wykonanie niedużym ciężarem kilku, kilkunastu ruchów w celu dogrzenia oraz pobudzenia nerwowo-mięśniowego odpowiedzialnych za ruch mięśni (lepsze czucie i wykonanie pod względem techniki). Wykonując próbę rozpoczynamy od małego ciężaru, następnie po każdym dobrze wykonanym ruchu proszę zwiększyć obciążenie i tak należy dojść do własnego maksimum.

Wybór ćwiczeń do próby

Do próby należy wybrać ćwiczenia występujące w wykonywanym dniu treningowym, czyli wykonując próbę max dla tygodnia A – wykonujemy:

1. W dzień 1 – ćwiczenia dla dnia 1 z zachowaniem kolejności.
2. W dzień 2 – ćwiczenia dla dnia 2 z zachowaniem kolejności.

Ćwiczenia, w którym nie występuje ciężar (brzuski, pompki, przedramię-wkręcanie ciężarka, twister itd.) lub nie ma możliwości zastosowania stopniowania ciężaru nie podlegają próbie max. Dla tych ćwiczeń, podczas próby, należy wykonać ilość serii i powtórzeń jak w treningu.

UWAGA:

1. Wyniki uzyskane w próbie max dla poszczególnego ćwiczenia proszę wpisać do żółtej kolumny w tabelce do treningu.



Trening biegowy

Harmonogram mezocyklu treningu biegowego:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 12	Testy – Cooper, LT
Tydzień 13-21	Trening według planu
Tydzień 22	Przerwa regeneracyjna

Tydzień A

DZIEŃ 1

Akcent wydolność tlenowa, mieszana.

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x20min P2/P3
 - 4x6min P4/P5, p=6min P3
- Część – zakończenie
 - 5min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje

DZIEŃ 2

Akcent: wydolność mieszana, tolerancja LT, wytrzymałość tempowa

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x10min P3
 - 12x20m – skip A,B, wieloskok, p=20-40s
 - 8x1min P4/P5, p=2min P3
 - 1x20min P3
- Część – zakończenie
 - 2min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje

DZIEŃ 3

Akcent: wydolność mieszana i tempowa długiego czasu.

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo



- Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2. Część właściwa
 - 1x5min P2 - dogrzanie
 - 3x12min P4, p=5min P3
 - 1x20min P2/P3 (na progu).
 3. Część – zakończenie
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni 4

Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu							
czas w min	11	45	85	68	0	2	211
Obciążenia mezocyklu							
czas w min	44	180	340	272	0	8	844
czas w %	5,2	21,3	40,3	32,2	0,0	0,9	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 656,55

Współczynnik obciążenia mezocyklu 2626,2

Tydzień B

DZIEŃ 1

Akcent wydolność tlenowa,

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2. Część właściwa
 - 1x60-90min (max 120min) P3/P2
3. Część – zakończenie
 - 5min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje, ale należy dążyć do wydłużania biegu w stałym tempie.

DZIEŃ 2

Akcent: wydolność tlenowa, siła biegowa, wydolność mieszana i próg Vo2max

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2. Część właściwa
 - 1x20min P3/P2 – dogrzanie organizmu
 - 10x8sek P6/P5 rytm – zbieg z górki z jak największą częstotliwością –p=1-2min P1
 - 6x2min P4/P5, p=3min P2



3. Część – zakończenie
 - 2min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje

DZIEŃ 3

Akcent: wydolność tlenowa, mieszana, moc

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2. Część właściwa
 - 1x 20min P2
 - 6x15sek P6 (max), p=1-2min P2/P1/M
 - 1x5min P1 - marsz
 - 6x8sek P6 (max), p=1min P2/P1/M
 - 1x40-60min P3/P2
3. Część – zakończenie
 - 5min bieg do spadku tętna poniżej 120ud/min
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to wydłużanie biegu w P3/P2 (na koniec) do 60-75min

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni 5

Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu							
czas w min	15	50	120	12	0	3,7	200,7
Obciążenia mezocyklu							
czas w min	75	250	600	60	0	18,5	1003,5
czas w %	7,5	24,9	59,8	6,0	0,0	1,8	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 529,75

Współczynnik obciążenia mezocyklu 2648,8



GYMSTICK

Trening 1x w tygodniu A/B (identycznie)

Harmonogram mezocyklu z wykorzystaniem GymStick:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 12-21	Trening według planu
Tydzień 22	Przerwa regeneracyjna

Opis

Trening ten polega na wykonaniu ćwiczeń zaleconych z zachowaniem kolejności. Ćwiczenia należy wykonać w seriach czasowych, trwających 20sek. Należy dążyć do jak najwyższej szybkości i dynamiki ruchów przy zachowaniu prawidłowości technicznej. Trening w tygodniu A jest opcjonalny - jego wykonanie powinno być uzależnione odczuciem zmęczenia oraz godziną tenisa (minimum 4-5h po GS powinien być tenis).

Dozowanie

Tydzień A/B

3x20sek.

Przerwy

p=0,5min, P=1min

Progresja (od połowy cyklu) – cięższa guma do ćwiczeń ogólnych

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.

DZIEŃ 1

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Walking trunk rotation – ćw 11
2. Leg extension – ćw 29
3. Forward press and leg kickback – ćw 28
4. Leg bends – ćw 6
5. Forward leaning trunk rotation – ćw 10
6. Good Morning – ćw 13
7. Back Squat (z wspięciem na palce) – ćw 16
8. Sit up – ćw 7

Ćwiczenie siłowe kierunkowe* (zawsze słabsza guma)

9. Jump-up from squat with military press – ćw 54 (jak do bloku w siatkówce)
10. Ćwiczenia – 2 – kierunkowe np.: smecz + forehand/backhand

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3
- W leżeniu przodem – odchyły tułowia w tył – Fot G7

*ćwiczenia kierunkowe - to ćwiczenia imitujące techniczny ruch. W tygodniu A imitujące ruchy w tenisie, w tygodniu B ruchy w siatkówce.



MEZOCYKL TRZECI

Cykl ten jest ostatnim etapem treningowym przewidzianym w programie, w którym obciążenia treningowe ulegają zmniejszeniu, ale nadal pozostaje ich duża wszechstronność. Cykl ten nie posiada budowy A/B, ale poszczególne treningi mogą mieć dni a/b do wykonania naprzemiennie (dotyczy siłowni i GS).

Rozkład tygodniowy (proponowany).

Tren.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tr 1	Bieganie 1 lub rower*	Przerwa	Bieganie 2 lub rower*	Przerwa	Gym Stick Ia/b	Przerwa	Przerwa
Tr 2	Przerwa	Siłownia Ia/b	Tenis TK/S	Siatkówka	Basen	Tenis T	Przerwa
Odnova biologiczna do treningów uzupełniających							
	P1	P1	P1	P1	P1	P1 / M2	K1
	K1		P1		K1		

*rower stacjonarny

SIŁOWNIA

Trening obwodowy

Harmonogram mezocyklu:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 23-28	Trening według planu max 4-5tygodni
Tydzień 29-30	Przerwa regeneracyjna – minimum 2 tygodnie

Opis

Metoda obwodowa – to system polegający na tym, że cały trening wykonuje się w obwodach (tu przewidujemy 3 obwody), gdzie wykonanie jednego obwodu, to wykonanie po kolei wszystkich ćwiczeń po jeden raz, czyli jedno powtórzenie i przejście do następnego i tak wszystkie ćwiczenia. Po zakończeniu takiego obwodu występuje przerwa dłuższa. Ważne jest, aby między ćwiczeniami czas przejścia nie był dłuższy niż 30-45sek. Przerwa dłuższa ok. 3-5minut. Obciążenie wyjściowe podobnie jak w poprzedniej metodzie, aby wykonać ćwiczenia przez zalecany czas.

Dozowanie

3 x obwód

Ćwiczenia 20sek

Ciężar wyjściowy – ok. 40% ciężaru maksymalnego – orientacyjnie.

Przerwy wypoczynkowe – 20 pomiędzy ćwiczeniami oraz 3min między obwodami..

Progresja w tym treningu: nie występuje*

Uwaga – w systemie obwodowym należy dążyć do maksymalnego ciężaru, który umożliwi wykonanie ćwiczenia.

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.



Część aerobowa do siłowni – 5-10min jazdy w P2/P3

DZIEŃ Ia

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
1	2	2	1	2	1

Ćwiczenia

1. Wyciskanie sztangi ławka skos w górę. Fot K2
2. W opadzie tułowia przyciąganie sztangi do klatki piersiowej Fot. P8
3. Biceps na modlitewniku Fot. R4
4. Triceps – francuski w leżeniu.
5. W staniu podciąganie sztangi do brody Fot P6
6. W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10
7. W siadzie m. czworogłowe – nogi Fot N1
8. W staniu – wspięcia na palce – Fot N3
9. Dowolne ćwiczenie na brzuch

Ćwiczenia rozciągające

- Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12
- W siadzie prostym skłony do nóg należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min
- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min

DZIEŃ Ib

Klatka p.	Grzbiet	Ramiona	Obręcz barkowa	Nogi	Brzuch
1	3	2	1	1	1

Ćwiczenia

1. Wyciskanie sztangi w leżeniu – ławka prosta Fot K1
2. W opadzie T – przyciąganie sztangi do kl.piersiowej. Fot P9
3. W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10
4. Biceps na modlitewniku Fot. R4
5. Triceps – pompki na ławce – Fot Rt1
6. W staniu wznosy sztangielek boki w górę – barki – Fot. B3
7. Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2
8. Mięśnie głębokie – opady T ze sztangą – Fot P12
9. Twister 1x5min

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3
- Kołyska na piłce rehabilitacyjnej 3-5min.

Podsumowanie: Mezocykl III

Struktura obciążeń		Struktura pracy						Obciążenie treningowe
Współczynnik obciążenia	Współczynnik treningu	KL.p	Grzb.	Ram.	Obr.	Nogi	Brzuch	
		0,17	0,50	0,33	0,17	0,17	0,33	
41,67	114,3	Ws. lokalny		Ws. Globalny		Ws. Pracy		31,73
		0,28		1,00		0,28		

Ilość tygodni

5

Obciążenie treningowe w mezocyklu:

158,67



Trening biegowy lub rower stacjonarny.

Harmonogram mezocyklu treningu biegowego:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 23-28	Trening według planu max 4-5tygodni
Tydzień 29-30	Przerwa regeneracyjna – minimum 2 tygodnie

DZIEŃ 1

Akcent: wydolność tlenowa

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x75min P2/P3 – wolny wybieg (teren urozmaicony)
- Część – zakończenie
 - 5min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu nie występuje, ale można wydłużyć ciągły bieg lub jazdę do 90min.

DZIEŃ 2

Akcent: wydolność tlenowa, mieszana.

- Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi złożone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- Część właściwa
 - 1x10min P3
 - 7x4min P4, p=4min P2 (teren urozmaicony)
- Część – zakończenie
 - 2min trucht P1
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to dodanie jednej serii do ćwiczeń 7x4 od 3go treningu.

Podsumowanie mezocyklu

Ilość tygodni 5

Strefy	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Suma
Obciążenia w tygodniu							
czas w min	7	104	10	28	0	0	149
Obciążenia mezocyklu							
czas w min	35	520	50	140	0	0	745
czas w %	4,7	69,8	6,7	18,8	0,0	0,0	100

Współczynnik obciążenia tygodnia 320,3

Współczynnik obciążenia mezocyklu 1601,5



BASEN

Trening 1x w tygodniu

Harmonogram mezocyklu na basenie:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 23-28	Trening według planu max 4-5tygodni
Tydzień 29-30	Przerwa regeneracyjna – minimum 2 tygodnie

DZIEŃ 1

Przebieg treningu

Cel:

- Poprawa parametrów wytrzymałościowych organizmu, regeneracja

Basen 25m – 45-60 minut; styl dla 2d = K-K i Ż-K (naprzemiennie)

- 5min – rozpląwanie – dowolnym stylem
- 20min x 2d TS, p=0,5min
- 30min 2d/3d/4d TU/TS, p = do 1min (zalecane 30s)*
- Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicz wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Progresja w tym treningu nie występuje

*ćwiczenie to polega na pływaniu w seriach 2d, przerwa, 3d, przerwa, 4d przerwa i znów 2d itd. tempo od umiarkowanego do szybkiego (szybkie zwłaszcza dla 2 długości)

GYMSTICK

Trening 1x w tygodniu

Harmonogram mezocyklu z wykorzystaniem GymStick:

Tygodnie / data	Opis realizowanego treningu (skrótowy)
Tydzień 23-28	Trening według planu max 4-5tygodni
Tydzień 29-30	Przerwa regeneracyjna – minimum 2 tygodnie

Opis

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

- Guma mocniejsza – 20sek powtórzeń.
- Guma słabsza – 35sek powtórzeń.
- Dla ćwiczeń skoczności – 4 serie:
 - Guma mocniejsza 15-20powtórzeń.
 - Guma słabsza 10-15
 - Przerwy wydłużone dwukrotnie

Wykonywanie ćwiczeń powinno być z zachowaniem maksymalnej szybkości i płynności ruchu.

Dozowanie

3x20-35powtórzeń

Przerwy

p=0,5min, P=1min

Progresja

Nie występuje (w ramach ćwiczeń zwiększy się prędkość i precyzja wykonania).



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.

DZIEŃ Ia – guma mocniejsza

Ćwiczenia siłowe - ogólne

1. Seated trunk rotation – ćw 8
2. Standing trunk rotation – ćw 9
3. Side bend – ćw 12
4. Back squat – ćw 16
5. Rear lunge – ćw 21
6. Forward press and leg kickback – ćw 28
7. Adduction – ćw 30
8. Abduction – ćw 31

Ćwiczenia – skoczność (4x10-20powt.)

9. Calf raise – ćw 34
10. Full-body extension – ćw 35
11. Jump-up from squat – ćw 53 / Star jump with military press – ćw 55

Ćwiczenia rozciągające

- W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Kołyska min 10x fot.G6
- 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 Ib – guma słabsza

Ćwiczenia siłowe - ogólne

1. Seated trunk rotation – ćw 8
2. Forward leaning trunk rotation – ćw 10
3. Good-morning – ćw 13
4. Squat with the stick held above the head – ćw18
5. Split squat with trunk rotation – ćw 20
6. Side lunge – ćw 23
7. Leg extension – ćw 29
8. Seated leg extension with a spread – ćw 32
9. Military press – ćw 45

Ćwiczenia – skoczność

10. Calf raise – ćw 34
12. Upright row – ćw 54

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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

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



VI. MATERIAŁY POMOCNICZE

Mezocykl I

Tabelki do testów

Test biegowy													
L.p	Test	Pomiar I						Pomiar II					
	Rodzaj testu	Data	Dystans Czas	V śr	HR min	HR max	HR śred	Data	Dystans	V śr	HR min	HR max	HR śred
1.	Cooper												
2.	40min LT												

Czas pływania													
L.p	ćwiczenie / styl testowany	pomiar 1			pomiar 2			pomiar 3			pomiar 4		
Należy wpisać styl lub style testowane: K- kraul, Ż-żabka, D-delfin, G-grzbiet Format: K-Ż-K (kraul, żabka, kraul)		Długości bez przerwy			Długości bez przerwy			Długości bez przerwy			Długości bez przerwy		
		2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		czas w sek			czas w sek			czas w sek			czas w sek		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													



Trening biegowy Tydzień A

Dzień I mez I A	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x30min P2/P3 1x10min P4 1x30min P3/P2
3.	Część – zakończenie 5min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu to wydłużanie biegu w strefie P4 o 2minuty co trening.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień II mez I A	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x30min P2/P3 – dogrzanie organizmu *10x8sek P6/P5 rytm – zbieg z górki z jak największą częstotliwością –p=1-2min P1 **3x10x20m – skip A,B, + Sp/I, p=20sek, P=2min. ***8x20m skok obunóż w przód – akcent na maksymalny POWER, p=1min
3.	Część – zakończenie 10min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu to wydłużenie odcinka skipów o 5m w połowie cyklu oraz dodanie jednej serii skoków obunóż co 2gi trening.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Tydzień B

Dzień I mez I B	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x30min P3/P2 – dogrzanie organizmu 10x8sek P6/P5 rytm – zbieg z górki z jak największą częstotliwością –p=1-2min P1 6x20sek P5/P6 (półsprint), p=1min P2 4x2min P4/P5, p=2min P3/P4 (utrzymanie strefy)
3.	Część – zakończenie 10min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja to wydłużenie półsprintu (6x20) do 30s w połowie cyklu oraz dodanie 1 serii do ćwiczenia 4x2min, co drugi trening.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	



Dzień II mez I B

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2. Część właściwa
 - 1x 20min P2
 - 6x15sek P6 (max), p=2min P2/P1/M
 - 1x5min M (marsz)
 - 6x1min P5/P4, p=2min P2/P1/M
 - 1x30min P3/P2
3. Część – zakończenie
 - 5min bieg do spadku tętna poniżej 120ud/min
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to dodanie serii do ćwiczenia 6x1min, co drugi trening.

UWAGI do treningu

P1 = P5=
 P2 = P6=
 P3 =
 P4 =

Dzień III mez I B

1. Część pierwsza – rozgrzewka
 - Krążenie ramion w przód/tył
 - Krążenie bioder 2 praw/lewo
 - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem
 - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
 - 5 min truchtu P1
2. Część właściwa
 - 1x 10min P3/P2 dogrzenie
 - 8x5min P4-P5 – akcent na to ćwiczenie p=3min P2
3. Część – zakończenie
 - 5min truchtu jak na początku
 - 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.

Progresja w tym treningu to utrzymanie szybkości biegu.

UWAGI do treningu

P1 = P5=
 P2 = P6=
 P3 =
 P4 =



Trening Gym Stick Tydzień A

Dzień I – mez I A						
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 związane. - wykonanie kilku skłonów Tułowia.	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia siłowe – ogólne 1. Crunch with upright row or deltoid raise – ćw 3 2. Sit-up – ćw 7 3. Standing trunk rotation – ćw 9 4. Straight leg dead lift – ćw 14 5. Seated trunk rotation – ćw 8 6. Side lunge – ćw 23 7. Adduction – ćw 30 / Abduction – ćw 31 (zamiennie co trening) 8. Full-body extension – ćw 35 9. Bar row – ćw 40 10. Upright row – ćw 44 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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3						



Dzień II – mez I 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>	<i>Tydz 1</i>	<i>Tydz 2</i>	<i>Tydz 3</i>	<i>Tydz 4</i>	<i>Tydz 5</i>
------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Ćwiczenia siłowe – ogólne

1. Crunch or sit-up with upright row – ćw 5
2. Sit-up – ćw 7
3. Side bend – ćw 12
4. Walking trunk rotation – ćw 11
5. Leg extension – ćw 29
6. Press in lunge kneeling – ćw 37

Ćwiczenia siłowe – typowo kulturystyczne*

7. Biceps w staniu – ugięcia ramion z drążkiem. Fot R1
8. Triceps Press – ćw 39
9. Military Press (standing)– ćw 45
10. W staniu podciąganie drążka do brody Fot. P6
11. Rozpiętki w staniu – drążek na ziemi, a dłoniach trzymane końcówki gum. Fot B3

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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min
- Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3

*Zdjęcia przedstawiają pracę na typowym sprzęcie kulturystycznym – który zostaje zastąpiony Gym Stickiem. Fotografie są dołączone do książeczki z Gym Stickiem.

Dzień III - mez I 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 złożone.
- wykonanie kilku skłonów Tułowia.

Intensywność

Według opisu

	<i>Ilość Powt.</i>	<i>Tydz 1</i>	<i>Tydz 2</i>	<i>Tydz 3</i>	<i>Tydz 4</i>	<i>Tydz 5</i>
Ćwiczenia siłowe – ogólne - Crunch (Gymstick held on the thighs) – ćw 1 - Leg bends – ćw 6 - Seated trunk rotation – ćw 8 - Good-morning – ćw 13 - Back squat – ćw 16 - Standing trunk rotation - – ćw 9 - Leg extension – ćw 29 - Calf raise – ćw 34 - Triceps press – ćw 39 - Press with a narrow grip – ćw 38 Ćwiczenia rozciągające - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Kołyska min 10x fot.G6 - 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						



Tydzień B

Dzień I - mez I 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					
	<i>Ilość Powt.</i>	<i>Tydz 1</i>	<i>Tydz 2</i>	<i>Tydz 3</i>	<i>Tydz 4</i>	<i>Tydz 5</i>
Ćwiczenia siłowe – ogólne I 1. Press in lunge kneeling – ćw 37 2. Triceps press – ćw 39 3. Forward press and leg kickback – ćw 28 4. Reverse biceps curl – ćw 48 5. Standing trunk rotation – ćw 9 6. Hang-clean – ćw 51 7. Calf raise – ćw 34 8. Full-body extension – ćw 35 9. Jump-up from squat – ćw 53 10. Star jump with military press – ćw 55 Ćwiczenia rozciągające - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Kołyska min 10x fot.G6 - 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 II - mez I 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 siłowe – ogólne I 1. Crunch with biceps curl – ćw 2 2. Leg bends – ćw 6 3. Forward leaning trunk rotation – ćw 10 4. Upright row – ćw 44 5. Straight leg dead lift – ćw 14 6. Side lunge – ćw 23 7. Press with a narrow grip – ćw 38 8. Triceps press – ćw 39 9. Bar row – ćw 40 10. Seated row – ćw 41 Ćwiczenia rozciągające - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Kołyska min 10x fot.G6 - 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						

Trening basen

Dzień Ia mez I
5min – rozplwanie – dowolnym stylem. 20min x 2d TU, p =0,5-1min 20min x 3d TU, p=0,5-1min - Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicze wodne, kąpiel wodzie solankowej itd. Progresja w tym treningu to wydłużenie czasu pływania o 2min dla ćwiczeń głównych, co drugi trening.
UWAGI do treningu TSp = TU = TS = TBS =



Dzień Ib mez IV

- 5min – rozplywanie – dowolnym stylem.
- 15min x 3d TU, p=0,5-1min
- 10min x 2d TS, p=0,5-1min
- 15min ciągłego pływania TU/TSp
- Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicze wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.

Progresja w tym treningu to wydłużanie czasu pływania dla tempa TS, o 1-2min, co trening.

UWAGI do treningu

TSp =

TU =

TS =

TBS =

Rozgrzewki

Tenis

1. Część pierwsza – rozgrzewka – ogólna

- Krążenie ramion w przód/tył
- Krążenie bioder 2 praw/lewo
- Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
- Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- 1x3min P2 – dogrzanie
- 3-4x4min – blok sprawnościowy zawierający:
 - 1min – skok na skakance
 - 2x1min – wahania piłką lekarską*
 - Przerwa max 1min
- **3xbieranie piłeczek (30s), p=1min

2. Ćwiczenia kierunkowe – siłowe 4x10s

- Ruch ręką guma z tyłu (siła) - backhand/forhend
- Ruch ciężarką guma z przodu (szybkość) - backhand/forhend
- Ciężarek – piłka lekarska – serw

3. Część – zakończenie – przejście do treningu tenisowego.

- 2min trucht

UWAGI do treningu

P1 = P5=

P2 = P6=

P3 =

P4 =

Siatkówka

1. Część pierwsza – rozgrzewka – ogólna

- Krążenie ramion w przód/tył
- Krążenie bioder 2 praw/lewo
- Krążenie kolan – nogi złączone stopy razem
- Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
- 1x5min P2 – dogrzanie
- 5x6-8s P6 (sprint) = długość hali
- 3x30sek – szybki bieg (P4/P5), p=1min (wolny bieg).
- 6x8sek Skip, wieloskok – lub podobne ćwiczenia.
- 1x5min dość szybki bieg z elementami ogólnogimnastycznymi*

2. Ćwiczenia kierunkowe – siłowe 3x15 z wykorzystaniem GS

- Walking trunk rotation – ćw. 11
- Back squat ze wspięciem na palce – ćw 16 (może być zamiennie z ćw. 18)
- Jump-up-from squat – ćw 53
- Ćwiczenia kierunkowe (2-3ćwiczenia)**

3. Część – zakończenie – przejście do treningu tenisowego.

- 2min trucht

UWAGI do treningu

P1 = P5=

P2 = P6=

P3 =

P4 =

Mezocykl II

Trening biegowy

Tydzień A

Dzień I mez II A	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x20min P2/P3 4x6min P4/P5, p=6min P3
3.	Część – zakończenie 5min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień II mez II A	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x10min P3 12x20m – skip A,B, wieloskok, p=20-40s 8x1min P4/P5, p=2min P3 1x20min P3
3.	Część – zakończenie 2min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień III mez II A	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krążenie ramion w przód/tył - Krążenie bioder 2 praw/lewo - Krążenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x5min P2 - dogrzenie 3x12min P4, p=5min P3 1x20min P2/P3 (na progu).
3.	Część – zakończenie 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	



Tydzień B

Dzień I mez II B	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krażenie ramion w przód/tył - Krażenie bioder 2 praw/lewo - Krażenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x60-90min (max 120min) P3/P2
3.	Część – zakończenie 5min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje, ale należy dążyć do wydłużania biegu w stałym tempie.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień II mez II B	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krażenie ramion w przód/tył - Krażenie bioder 2 praw/lewo - Krażenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x20min P3/P2 – dogrzanie organizmu 10x8sek P6/P5 rytm – bieg z górki z jak największą częstotliwością – p=1-2min P1 6x2min P4/P5, p=3min P2
3.	Część – zakończenie 2min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień III mez II B	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krażenie ramion w przód/tył - Krażenie bioder 2 praw/lewo - Krażenie kolan – nogi połączone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x 20min P2 6x15sek P6 (max), p=1-2min P2/P1/M 1x5min P1 - marsz 6x8sek P6 (max), p=1min P2/P1/M 1x40-60min P3/P2
3.	Część – zakończenie 5min bieg do spadku tętna poniżej 120ud/min 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu to wydłużanie biegu w P3/P2 (na koniec) do 60-75min	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	



Trening Gym Stick Tydzień A I B

Dzień I – mez II A i 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 siłowe – ogólne 1. Walking trunk rotation – ćw 11 2. Leg extension – ćw 29 3. Forward press and leg kickback – ćw 28 4. Leg bends – ćw 6 5. Forward leaning trunk rotation – ćw 10 6. Good Morning – ćw 13 7. Back Squat (z wspięciem na palce) – ćw 16 8. Sit up – ćw 7 Ćwiczenie siłowe kierunkowe* (zawsze słabsza guma) 9. Jump-up from squat with military press – ćw 54 (jak do bloku w siatkówce) 10. Ćwiczenia – 2 – kierunkowe np.: smecz + forehand/backhand Ćwiczenia rozciągające - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3 - W leżeniu przodem – odchyły tułowia w tył – Fot G7						



Trening na siłowni

Tabela ćwiczeń DZIEŃ I A meż II												
Rozgrzewka			Intensywność					Uwagi				
w staniu - skłony głową w przód/tył - 10x - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - wykonanie kilku skłonów Tułowia Część aerobowa 5-10min P2/P3			3x12 od 55% max przerwa pomiędzy: Seriami od 1 do 1,5min ćwiczeniami od 2 do 3 min					Ćwiczenia rozciągające • Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12 • W siadzie prostym skłony do nog należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min • Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3 • Kołyska min 10x				
			wynik próby max tlv kg	1 Dat.	2 Dat.	3 Dat.	2 Dat.	5 Dat.	6 Dat.			
1.	Data ćwiczenia/ tydzień treningowy	Wyciskanie sztangi w leżeniu – ławka prosta – Fot K1 / ławka skośna K2 (naprzemienne).										
2.		Rozpiętki w tył sztangelkami. Fot P10										
3.		W siadzie na maszynie ściągnięcie drążka z góry do linii barków (za głowę). Fot P1										
4.		W siadzie na maszynie – przyciągnięcie drążka do klatki piersiowej. Fot P5										
5.		W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10										
6.		Skłony tułowia w tył na maszynie do mięśni głębokich grzbietu Fot P18 lub P19 (4x12)										
7.		Póprzysiady ze sztangą – Fot N10										
8.		Brzuch – skłony tułowia do ugiętych kolan Fot Br7 3-4x12										
9.		Twister 1x3-5min (obrotowy talerz na mięśnie skośne brzucha) lub brzuszki ze skrętem tułowia										

Tabela ćwiczeń DZIEŃ II A meż II											
Rozgrzewka			Intensywność				Uwagi				
w staniu skłony głową w przód/tył - 10x krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył krążenia bioder prawo/lewo po 10x wykonanie kilku skłonów Tułowia			3x12 od 55% max								
			przerwa pomiędzy: seriami od 1 do 1,5min ćwiczeniami od 2 do 3 min								
Część aerobowa 5-10min P2/P3			wynik próby max i w. kg	1 Dat.	2 Dat.	3 Dat.	2 Dat.	5 Dat.	6 Dat.		
Data ćwiczenia/ tydzień treningowy											
1.	Biceps w siadzie na modlitewniku – sztanga Fot. R4										
2.	Triceps – francuski w siadzie (oburącz). Fot R8										
3.	Podciąganie sztangi w staniu do brody Fot P6										
4.	Wyciskanie sztangietek w siadzie (na barki) Fot B2										
5.	W staniu wznosy sztangielek bokiem w górę – barki – Fot. B3										
6.	Ćwiczenie przedramion – sztanga zgięcia przedramion w oparciu o ławkę. Fot Rp1/Rp2										
7.	Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2*										
8.	Wspięcia na palce (tydki) Fot. N3										
9.	Brzuch – w leżeniu tyłem wznosy nóg i przyciągnie kolan do kł. Piersiowej Fot. Br6 3- 4x12										

Tabela ćwiczeń DZIEŃ I B mecz II												
Rozgrzewka			Intensywność					Uwagi				
w stanie			3x15 sek					Ćwiczenia rozciągające				
- skłony głową w przód/tył - 10x			przerwa pomiędzy:					• Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12				
- krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył			seriami od 40s do 1min					• W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min				
- krążenia bioder prawolewo po 10x			ćwiczeniami od 2 do 3 min					• Kółka min 10x fot G6				
- wykonanie kilku skłonów Tułowia												
		wynik próby max 1w kg	1 Dat.	2 Dat.	3 Dat.	2 Dat.	5 Dat.	6 Dat.				
	Data ćwiczenia/ tydzień treningowy											
1.	W siadzie na maszynie – wyciskanie w przód – Fot K10											
2.	W opadzie tułowia przyciąganie sztangi do kl. Piersiowej – Fot P8											
3.	Podciąganie sztangi w stanie do brody Fot P6											
4.	Biceps na modlitewniku Fot. R4											
5.	Triceps – francuski w siadzie (oburącz). Fot Rt8											
6.	Przywodziciele i odwodziciele – ** Fot N4/5											
7.	Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2*											
8.	Ćwiczenie na mięśnie głębokie – w siadzie prostym podpartym z tyłu – wznosy bioder w górę Fot 6											
9.	Brzuch – dowolne ćwiczenie (proszę co trening wybrać inne, ale w systemie serii czas).											

Tabela ćwiczeń DZIEŃ II B meż II											
Rozgrzewka			Intensywność				Uwagi				
w staniu - skłony głową w przód/tył - 10x - krążenia ramionami przód/tył 10 przód /10 tył - krążenia bioder prawo/lewo po 10x - wykonanie kilku skłonów Tułowia			3x15 sek przerwa pomiędzy: seriami od 40s do 1min ćwiczeniami od 2 do 3 min				Ćwiczenia rozciągające - W siadzie prostym skłony do nóg należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min - Skreśskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3 - Kołyska na piłce rehabilitacyjnej – 3-5min spokojnego leżenia.				
		wynik próby max 1 w. kg	1. Dat.	2. Dat.	3. Dat.	2. Dat.	5. Dat.	6. Dat.			
1.	Data ćwiczenia/ tydzień treningowy										
	W siadzie na maszynie butterfly Fot K11										
2.	Biceps sztangą w staniu (podchwył) Fot R1										
3.	W siadzie na maszynie – przyciągnięcie drążka do klatki piersiowej. Fot P5										
4.	Triceps w staniu na wyciągu – prostowanie przedramion. Fot R15										
5.	W siadzie na maszynie ściąganie drążka z góry do linii barków (za głowę). Fot P1										
6.	Barki – wyciskanie w górę na maszynie do barków.										
7.	W siadzie na maszynie do ćwiczenia nóg – mięśnie czworogłowe Fot N1*										
8.	W staniu – wspięcia na palce – Fot N3										
9.	Twister 1x3-5min (obrotowy talerz na mięśnie skośne brzucha) lub brzuszki ze skretem tułowia										

Mezocykl III

Trening biegowy

Dzień I mez III	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krażenie ramion w przód/tył - Krażenie bioder 2 praw/lewo - Krażenie kolan – nogi złożone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x75min P2/P3 – wolny wybieg (teren urozmaicony)
3.	Część – zakończenie 5min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu nie występuje, ale można wydłużyć ciągły bieg lub jazdę do 90min.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	

Dzień II mez III	
1.	Część pierwsza – rozgrzewka - Krażenie ramion w przód/tył - Krażenie bioder 2 praw/lewo - Krażenie kolan – nogi złożone stopy razem - Wykonanie ćwiczeń gibkościowych – 3 dowolne
2.	Część właściwa 1x10min P3 7x4min P4, p=4min P2 (teren urozmaicony)
3.	Część – zakończenie 2min trucht P1 5 min rozciągania – dowolne 3 ćwiczenia rozciągające tylną część nóg.
Progresja w tym treningu to dodanie jednej serii do ćwiczeń 7x4 od 3go treningu.	
UWAGI do treningu P1 = P5= P2 = P6= P3 = P4 =	



Trening Gym Stick

Dzień Ia – mez III						
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 siłowe - ogólne 1. Seated trunk rotation – ćw 8 2. Standing trunk rotation – ćw 9 3. Side bend – ćw 12 4. Back squat – ćw 16 5. Rear lunge – ćw 21 6. Forward press and leg kickback – ćw 28 7. Adduction – ćw 30 8. Abduction – ćw 31 Ćwiczenia – skoczność (4x10-20powt.) 9. Calf raise – ćw 34 10. Full-body extension – ćw 35 11. Jump-up from squat – ćw 53 / Star jump with military press – ćw 55 Ćwiczenia rozciągające - W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Kołyska min 10x fot.G6 - 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 Ib – mez III

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 siłowe - ogólne - Seated trunk rotation – ćw 8 - Forward leaning trunk rotation – ćw 10 - Good-morning – ćw 13 - Squat with the stick held above the head – ćw18 - Split squat with trunk rotation – ćw 20 - Side lunge – ćw 23 - Leg extension – ćw 29 - Seated leg extension with a spread – ćw 32 - Military press – ćw 45						
Ćwiczenia – skoczność - Calf raise – ćw 34 - Upright row – ćw 54						
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 rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min - Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3						



Trening siłownia

Dzień Ia – mez III						
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 połączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia. Część aerobowa 5-10min P2/P3	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia 1. Wyciskanie sztangi ławka skos w górę. Fot K2 2. W opadzie tułowia przyciąganie sztangi do klatki piersiowej Fot. P8 3. Biceps na modlitewniku Fot. R4 4. Triceps – francuski w leżeniu. 5. W staniu podciąganie sztangi do brody Fot P6 6. W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10 7. W siadzie m. czworogłowe – nogi Fot N1 8. W staniu – wspięcia na palce – Fot N3 9. Dowlone ćwiczenie na brzuch Ćwiczenia rozciągające • Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie lub atlasie Fot G12 • W siadzie prostym skłony do nóg należy bezwzględnie zachować kolana proste. Fot G1 ok. 1-2min • W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min						

Dzień Ib – mez III						
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 połączone. - wykonanie kilku skłonów Tułowia. Część aerobowa 5-10min P2/P3	Intensywność Według opisu					
	Ilość Powt.	Tydz 1	Tydz 2	Tydz 3	Tydz 4	Tydz 5
Ćwiczenia 1. Wyciskanie sztangi w leżeniu – ławka prosta Fot K1 2. W opadzie T – przyciąganie sztangi do kl.piersiowej. Fot P9 3. W opadzie tułowia rozpiętki w tył – Fot. P10 4. Biceps na modlitewniku Fot. R4 5. Triceps – pompki na ławce – Fot Rt1 6. W staniu wznosy sztangielek bokiem w górę – barki – Fot. B3 7. Mięśnie dwugłowe w leżeniu przodem (pięty do pośladków) Fot. N2 8. Mięśnie głębokie – opady T ze sztangą – Fot P12 9. Twister 1x5min Ćwiczenia rozciągające • W siadzie rozkrocznym przyciąganie do nóg Fot G2 ok. 1-2min • Skrętoskłony w tył min 12 na każdą stronę Fot G3 • Kołyska na piłce rehabilitacyjnej 3-5min.						



Trening basen

Dzień I mez III
• 5min – rozplwanie – dowolnym stylem • 20min x 2d TS, p=0,5min • 30min 2d/3d/4d TU/TS, p = do 1min (zalecane 30s)* • Dalsza część to swobodne pływanie na grzbiecie z symetryczną pracą ramion – dowolnie z zaakcentowaniem rozciągania kręgosłupa oraz dowolne ćwiczenia rozluźniające np.: bicze wodne, kąpiel wodzie solankowej itd.
Progresja w tym treningu nie występuje
UWAGI do treningu TSp = TU = TS = TBS =



VII. DIETA

Żywnienie – wprowadzenie

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

2. 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

6. **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	1. Ryby (pełnomorskie) 2. Jaja (głównie białko) 3. Mięso drobiowe 4. Wołowina, cielęcina, dziczyzna 5. Wędliny chude 6. Mleko, nabiał (z małą zawartością tłuszczu) 7. Soja, 8. Pszenica, orzechy, kukurydza 9. Odżywki białkowe, aminokwasy	1. Wieprzowiny 2. Podrobów 3. Wędlin tłustych 4. Parówek 5. Tłustych serów (w zależności od diety) 6. Konserw mięsnych
Węglowodany	1. Kasze (różnego rodzaju) 2. Ryż biały i ciemny 3. Otręby 4. Płatki kukurydziane 5. Makarony (w zależności od diety) 6. Warzywa – wszystkie 7. Owoce 8. Miód 9. Pieczywo razowe 10. Glukoza (opcjonalnie) 11. Orzechy oraz owoce suszone (w zależności od diety)	1. Słodyczy 2. Wypieków (różnego rodzaju) 3. Pieczywa jasnego 4. Bułek 5. Serków dodatkowo słodzonych 6. Dżemów dodatkowo słodzonych (w zależności od diety) 7. Jogurtów (w zależności od diety) 8. Cukru stołowego 9. Chipsów itd. 10. Czekolady itd.
Tłuszcze	1. Olej lniany 2. Oliwa z oliwek 3. Siemię lniane 4. Tłuszcz zawarty w mięsie ryb pełnomorskich. 5. Tłuszcze nienasycone (w odpowiednich proporcjach) 6. Tran 7. Żółtka jaj (opcjonalnie z uwzględnieniem cholesterolu) 8. Owoce typu avocado	1. Tłuszczu zwierzęcego 2. Margaryn 3. Smażenia pokarmów 4. Olejów rafinowanych 5. Dużej ilości masła

Indywidualne zalecenia dietetyczne i suplementacyjne

I. Opis strategii żywieniowych - ogólnie

W obecnym programie przede wszystkim dążymy do wprowadzenia prawidłowego sposobu odżywiania, który uzupełni proces treningowy zapewniając zbilansowane żywienie oraz suplementację. Ponadto będziemy dążyć do uzyskania odpowiedniej masy (redukcja tkanki tłuszczowej) oraz poprawienia profilu tłuszczowego krwi (LDL, cholesterol i inne).

Informujemy, że:

Wszelkie modyfikacje posiłków prosimy wykonać używając nasz program, podając wytyczne dla konkretnej diety z punktu widzenia BTW oraz wprowadzając modyfikacje. Po ułożeniu diety należy ją przesłać na adres trening-diety@orma.pl w celu szczegółowej weryfikacji.

II. Zapotrzebowanie kaloryczne zawodnika o cechach typowych.

Podstawowa przemiana materii (PPM) zawodnika

Masa ciała	Wzrost	Wiek	Typ budowy
97	189	48	H
PPM według BH	PPM według WHO	PPM według 24M	Średnio
2013 kcal	1900 kcal	2328 kcal	2080 kcal

Całkowita przemiana materii (CPM) zawodnika (PPM + Aktywność fizyczna)

Czynność	Czas w h	Współczynnik	Ilość kalorii
Sen	7	1	672
Akt. Bardzo lekki tryb – siedzący	6	1,4	806
Akt. Lekka	2	1,7	326
Praca	8	1,5	1152
Trening	1	7	672
SUMA	24	2,52	3629

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

Bilans kaloryczny (CPM)

Bilans według zestawienia	Bilans według BH
3629 kcal	3423 Kcal
Ustalony bilans dzień NIETRENINGOWY	Ustalony bilans dzień TRENINGOWY
2600 kcal	3400 kcal



Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień treningowy.

Treningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,4	97	135,8	543,2
Tłuszcze	1,1	97	106,7	960,3
Węglowodany	4,9	97	475,3	1901,2
Suma				3404,7

Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień nietreningowy.

Nietreningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,1	97	106,7	426,8
Tłuszcze	0,9	97	87,3	785,7
Węglowodany	3,6	97	349,2	1396,8
Suma				2609,3

Proporcje energii z BTW w %

Dzień treningowy		Dzień nietreningowy	
Białko	16%	Białko	16,4%
Tłuszcz	28,2%	Tłuszcz	30,1%
Węglowodany	55,8%	Węglowodany	53,5%

III. Analiza otrzymanego sposobu odżywiania

Analiza została przeprowadzona na podstawie otrzymanego rejestru diety.

Kaloryczność

Kaloryczność na podstawie analizy została oceniona na poziomie wynoszącym 2103Kcal – średnio, co przy średnim zapotrzebowaniu dla zawodnika typowego o podobnych cechach, które wynosi 3400Kcal (dzień treningowy) i 2600 Kcal (dzień nietreningowy) sugeruje dość znaczny spadek metabolizmu. Spadek ten często jest konsekwencją stosowania nisko kalorycznych diet, których duży deficyt pociąga za sobą mechanizmy adaptacyjne do niedoborów energii. W informacjach przekazanych w ankiecie wynika, że w przeszłości były stosowane diety: Dieta 1200 Kcal oraz dieta 2000Kcal. Przy tak skrajnych dietach (w szczególności 1200Kcal) procesy adaptacyjne organizmu doprowadzają do obniżenia metabolizmu poprzez spadek aktywności części współczulnej (nadmierna senność, uczucie spowolnienia itd.), redukcję tkanki aktywnej (mięśniowej) oraz maksymalne oszczędzanie tkanki zapasowej tj tłuszczowej. W perspektywie czasu proces ten jest niekorzystny, bo i ile w pewnym zakresie powoduje spadek masy ciała, to krzywa otłuszczenia ma tendencję do przesunięcia się w kierunku wyższego otłuszczenia, co jest wynikiem większej utraty masy mięśniowej. Ponadto proces ten nasila efekt jo-jo, który jest niejako markerem prawidłowości procesu redukcji tkanki tłuszczowej. Reasumując obecny poziom zapotrzebowania kalorycznego istotnie uległ zmianie na skutek manipulacji żywieniowych, a także cech indywidualnych.

Jakość diety

Jest praktycznie dość prawidłowa, z nielicznymi błędami, które dotyczą głównie rozkładu posiłków w diecie oraz łączenia niektórych grup produktów żywieniowych. Natomiast z punktu widzenia proporcji głównych składników mamy następujące nieprawidłowości: norma na białko równa 70%, norma na węglowodany 38%, a



norma na tłuszcz 116%. Przedstawiony procent realizacji norm na BWT dotyczy założeń diety podanej powyżej, czyli dla osoby typowej. Jeśli zachowamy podobne proporcje procentowe, ale dietę obniżymy do poziomu średniego spożycia kalorii, czyli 2103Kcal, to normy będą następujące: białko 105%, węglowodany 60%, **tłuszcz 178%** normy. **Taki profil diety jest wielce niekorzystny**, gdyż:

1. Spełnia on założenia diety wysokotłuszczowej (chodzi o ilość tłuszczu)
2. Zarazem spożywane są duże ilości węglowodanów (jak na dietę wysokotłuszczową)

Taka sytuacja jest niekorzystna właśnie z punktu widzenia gromadzenia tłuszczu, profilu LDL, cholesterolu oraz innych składowych tłuszczowych organizmu. Jeśli jeszcze uwzględnimy przekroczenie prawie dwukrotne normy na cholesterol, to otrzymamy sytuację, w której zaburzony jest lipidogram. W Pana przypadku zaburzenia dotyczą głównie frakcji białek transportujących LDL (zły cholesterol), których jest za dużo, natomiast frakcja transportująca z obrotu do wątroby cholesterol – HDL jest w normie (środkowy zakres). Reasumując taki wynik LDL, cholesterolu, HDL i innych wyników jest w dużej mierze efektem złego profilu diety, który właśnie takie efekty nasila. Zatem dieta wymaga znacznej korekty. Poniżej przedstawiamy dodatkowo realizację norm na witaminy i minerały w diecie. Natomiast faktyczna realizacja jest inna z racji suplementacji preparatami boodymax.

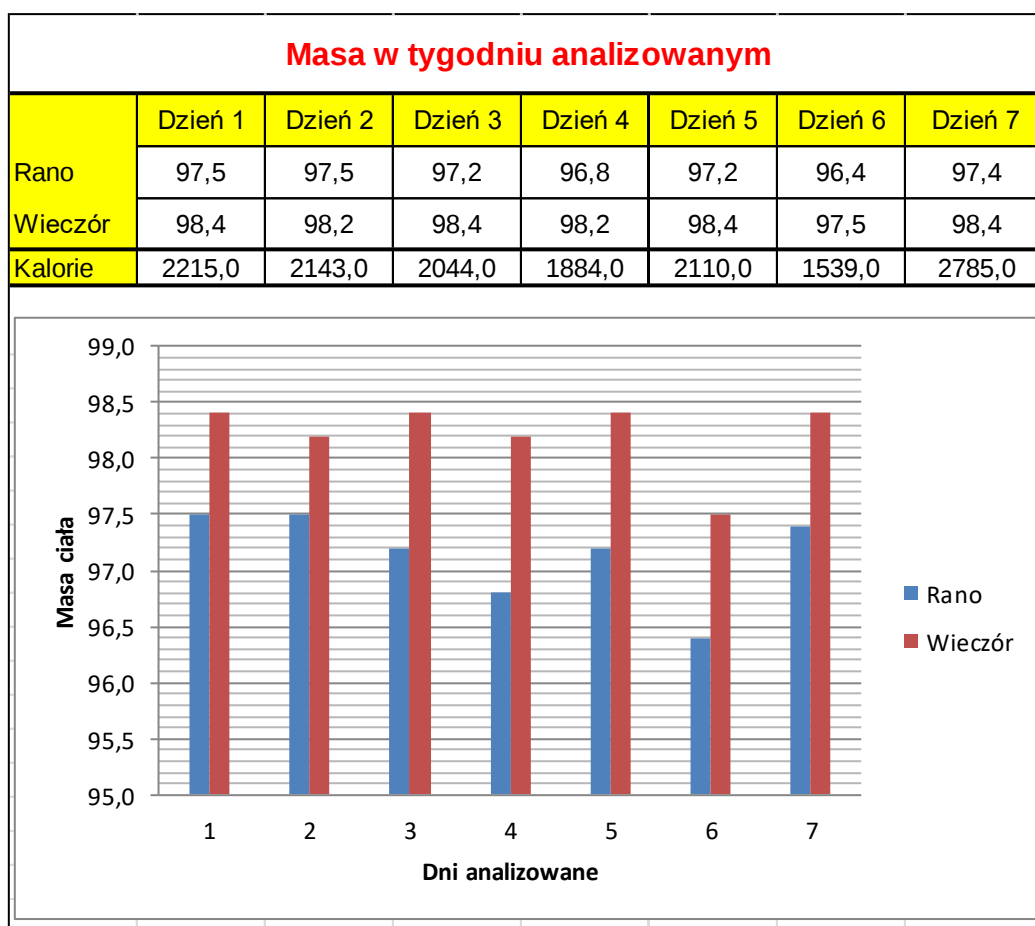
Realizacja norm na wybrane minerały i witaminy w %

All rights reserved ORMAsport

Minerały						
Normy: (dla aktywności)	Sód [mg]	Potas [mg]	Wapń [mg]	Fosfor [mg]	Magnez [mg]	Żelazo [mg]
Dostarczane	1360,5	4606,2	618,3	1510,7	419,6	13,9
Norma	500,0	2500,0	1100,0	900,0	300,0	17,0
Realizacja %	272	184	56	168	140	82

Witaminy							
Normy: (dla aktywności)	Wit. A [µg]	Wit. D [µg]	Wit. E [µg]	Tiamina B1 [mg]	Ryboflawina B2 [mg]	Niacyna PP [mg]	Wit. C [mg]
Dostarczane	1374,5	9,7	24,0	1,5	1,9	27,7	180,4
Norma	800,0	10,0	8,0	1,5	2,0	20,0	70,0
Realizacja %	172	97	300	100	96	138	258





*Dzień 1 analizy krzywej masy – jest to poniedziałek

Reasumując

Panie Jarosławie w Pana przypadku możemy mówić o dość znacznym obniżeniu metabolizmu, co dodatkowo potwierdzone jest utrzymaniem względnie stałej masy ciała, która w sytuacji diety o bilansie energetycznym ujemnym powinna spadać (tabelka powyżej). Taka sytuacja (obniżonego metabolizmu) wraz z realizowanym profilem dietetycznym o cechach diety wysokotłuszczowej przy dużej ilości spożywanych węglowodanów (w odniesieniu do diety wysokotłuszczowej) wymaga gruntowej zmiany, aby uzyskać poprawę lipidogramu oraz wspomóc proces treningowy. Poniżej opisana będzie strategia postępowania – w podrozdziale IV.

Poniżej zbiorcza analiza realizowanej diety (szczegółowa w PDF zamieszczona na koncie do konsultacji).

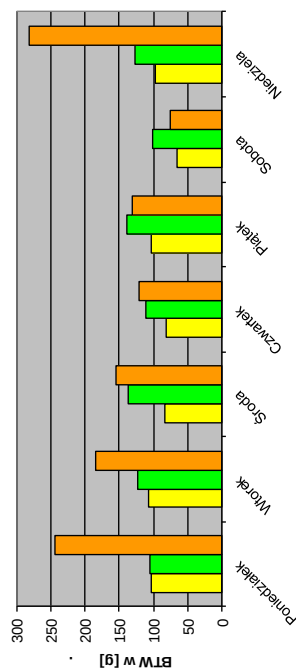
Podsumowanie tygodnia

Lp	Dni tygodnia	Masa produktów w [g]	Masa produktów po odliczeniu odpadków w [g]	Odpadki w %	Wartość energet.		Główne składniki pokarmowe										% Energii z			Minerały i Witaminy													
					KJ	kcal	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Kwasy tłuszczowe				Cholesterol [mg]	Sacharoza [g]	Błonnik [g]	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sód [mg]	Potas [mg]	Wapń [mg]	Fosfor [mg]	Magnez [mg]	Żelazo [mg]	Wit. A [µg]	Beta-karoten [µg]	Wit. D [µg]	Wit. E [µg]	Tiamina B1 [mg]	Ryboflawina B2 [mg]	Niacyna PP [mg]	Wit. C [mg]
										nasycone [g]	jednonienas. [g]	wielonienas. [g]																					
1	Poniedziałek	3542	3346	0	9277	2215	104	104	243	36	47.9	12	315	50.7	31.9	19	41.7	38.7	1199	5735	496	1336	540	15.5	891.7	3622	2.05	16.2	2.07	1.53	28.2	410.2	Wit. C [mg]
2	Wtorek	3347	3273	0	8976	2143	107	123	184	43.5	48.9	21.5	910	31.6	33.4	20.2	50.8	28.5	1159	6664	646	1824	484	16.6	1695	5565	6.01	28.9	1.8	2.42	30.7	224.4	Niacyna PP [mg]
3	Środa	1996	1946	0	8561	2044	82.9	137	154	34.8	64.4	29.7	245	23.3	32.2	16.5	59.2	24.2	1948	4889	622	1439	500	15.4	2758	12571	21.2	32.8	1.33	1.81	28.5	132.1	Ryboflawina B2 [mg]
4	Czwartek	2174	2047	0	7874	1884	81.9	111	121	31.3	54.7	17.8	398	7.55	19.6	17.7	52	21.8	719	3193	431	1427	403	11.5	999.8	3601	2.93	23.5	1.3	2.08	25.9	119.2	Tiamina B1 [mg]
5	Piątek	1944	1901	0	8837	2110	102	139	131	42.3	54.5	33.9	785	38.3	17.8	19.7	58.3	21.9	1213	3766	890	1770	378	12.3	1415	4180	29.9	30.3	1.51	2.31	26.7	92.6	Wit. E [µg]
6	Sobota	2412	2284	0	6443	1539	65.4	102	75.8	24.9	46.5	23.5	207	4.91	16.3	17.2	58.7	15.7	1822	3595	389	971	254	10.9	898.7	4924	1.81	20.1	1.43	1.18	26.2	165.5	Beta-karoten [µg]
7	Niedziela	3187	3164	0	11657	2785	98	127	281	51.6	50.4	16.5	606	62.2	25.9	14.3	40.4	37.2	1464	4401	854	1808	378	15.2	972.8	1818	3.68	16.1	1.08	2.11	27.6	118.7	Wit. A [µg]

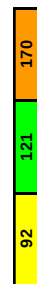
ŚREDNIO NA DZIEŃ

2657	2566	8804	2103	92	121	170	37.8	52.5	22.1	495	31.2	25.3	18	51	28	1361	4606	618	1511	420	14	1375	5183	9.7	24.0	1.5	1.9	27.7	180.4
------	------	------	------	----	-----	-----	------	------	------	-----	------	------	----	----	----	------	------	-----	------	-----	----	------	------	-----	------	-----	-----	------	-------

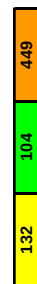
Ilość BTW w poszczególnych posiłkach



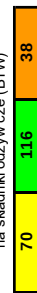
Dostarczone składniki odżywcze (BTW) w [g]



Ustalono dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze (BTW)



Zrealizowany % dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze (BTW)



Wartość energii dostarczonej z BTW w kcal oraz w %



Ilość BTW w [g] na masę ciała dostarczona w dniu



Suma kcal posiłków

2103

Suma KJ posiłków

8804

IV. Proponowana strategia żywieniowa

Strategia główna, to poprawa profilu lipidowego krwi oraz uzyskanie redukcji masy ciała do poziomu około 88-92kg. Na chwilę obecną jest trudno ustalić ilość procedur żywieniowych, gdyż może być tak, że wprowadzenie jednej prawidłowej diety, przy usystematyzowanym bodźcu treningowym umożliwi uzyskanie założonych celów, a także może zdarzyć się sytuacja wymagająca kilku zmian. W każdym razie postępowanie żywieniowe zakłada etapy, trwające co najmniej 2-3 miesiące, czyli praktycznie możemy przyjąć 2 punkty kontrolne – punkty te z racji realizowanego treningu w 3 mezocyklach są zgodne z realizowanymi cyklami, czyli proponuję, aby tydzień przerwy między cyklami, był zarazem punktem kontrolnym, czyli punktem, w którym dokonamy oceny realizacji celów żywieniowych (masa ciała, LDL, HDL itd.).

Przyjmujemy 2 punkty kontrolne: w tygodniach regeneracyjnych:

- 1 Punkt – tydzień 11 – redukcja masy około 2-4kg + poprawa profilu lipidowego
- 2 Punkt – tydzień 22 – redukcja masy o 2-4kg

Dieta podstawowa I

Dieta na pierwszy etap żywienia. Jest to dieta o lekko obniżonej kaloryczności w stosunku do zapotrzebowania faktycznego oraz prawidłowym profilu BWT. Pierwsze efekty diety powinny się pojawić do 3-4 tygodni od rozpoczęcia, gdzie czas ten jest potrzebny na reakcję organizmu. Dieta rozpoczyna się 3 dniową procedurą oczyszczania opisaną na końcu w dodatkach (rozdział VIII).

Zastosowany bilans kaloryczny diety (CPM)

Ustalony bilans dzień NIETRENINGOWY	Ustalony bilans dzień TRENINGOWY
1600 kcal	1900-2000 kcal

Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień treningowy.

Treningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,2	97	116,4	465,6
Tłuszcze	0,6	97	58,2	523,8
Węglowodany	2,6	97	252,2	1008,8
Suma				1998,2

Szczegółowe proporcje BTW dla treningu podstawowego – dzień nietreningowy.

Nietreningowy				
	g/m.cm	Masa	gram/dzień	Kcal.
Białko	1,0	97	97	388
Tłuszcze	0,6	97	58,2	523,8
Węglowodany	1,8	97	174,6	698,4
Suma				1610,2

Proporcje energii z BTW w %

Dzień treningowy	
Białko	23,3%
Tłuszcz	26,2%
Węglowodany	50,5%

Dzień nietreningowy	
Białko	24,1%
Tłuszcz	32,5%
Węglowodany	43,4%



Suplementacja do diety

Panie Jarosławie do diety proszę zastosować następującą suplementację:

Mezocykl I*

1. **HMB**
2. **CLA**
3. **Chrom + witaminę PP**
4. **Witaminy i minerały (dowolne nie chelaty) (np: witalar)**
5. **Lecytyna - opcjonalnie**
6. **Zielona herbata**
7. **Wapń**

Przyjmowanie suplementów:

1. HMB – podawane rano przed GS – 1 dawka, przed treningiem na około 40-60min oraz na wieczór. Dawki równe, ale sumarycznie należy rozpocząć od najmniejszej zalecanej przez producenta. W dni wolne tylko rano. Po około 6 tygodniach należy przyjmować tylko dawkę przed głównym treningiem.
2. CLA – do posiłków (śniadanie, obiad, kolacja)
3. Chrom z witaminą PP – dawka 1:1, 2x dziennie przez 7 dni, potem 1x dziennie (łącznie z witaminą PP). Natomiast jeśli sam chrom producent zaleca inaczej, to po 7 dniach można oprócz dawki z witaminą PP przyjąć sam chrom (pod wieczór).
4. Witaminy i minerały w zasadzie mogą być przyjmowane, co 2gi dzień.
5. Lecytyna – przyjmowana przez pierwsze 2 tygodnie codziennie, a potem 3x w tygodniu.
6. Zielona herbata na 45-60min przed bieganiem (zwykła zaparzona).
7. Wapń – zwykły preparat (wapno musujące lub w tabletkach) do posiłku nabiałowego co drugi dzień.

Mezocykl II*

1. **BCAA**
2. **Witaminy i minerały**
3. **Preparat na stawy – do uzgodnienia (opcjonalny)**
4. **Kwasy Omega**
5. **Magnez + B6**

Przyjmowanie suplementów:

1. BCAA – tylko do treningów siłowych – należy przyjąć przed treningiem na około 90min oraz po treningu (do 30-45min).
2. Glutamina – tylko do dnia treningowego rano oraz do wieczornego posiłku. Dawki równe.
3. Witaminy jak wyżej.
4. Ochrona stawów – preparat w okresie regeneracji i pierwszych 2 tygodni cyklu. Do uzgodnienia – jaki?
5. Kwasy Omega – 1x dziennie.
6. Magnez + B6 – 1x dziennie

Mezocykl III*

1. **Glutamina**
2. **Witaminy i minerały Vitasport Olimp**
3. **Lecytyna**

Przyjmowanie suplementów:

1. Glutamina – tylko do dnia treningowego rano oraz do wieczornego posiłku. Dawki równe.
2. Witaminy i minerały – co drugi dzień.
3. Lecytyna – nie częściej niż 2x w tygodniu.



***w okresie przejściowym (między cyklami) proszę odstawić suplementy – łącznie z witaminami, chyba że jest napisane inaczej (dotyczy ochrony stawów).**
UWAGA

Proszę o wybór suplementów znanych firm oraz proszę o zwrócenie uwagi, aby był to dokładnie środek zalecany. Obecnie częstą praktyką jest łączenie różnych środków w kompleksowy suplement. Taki zabieg jest niestety niekorzystny, gdyż organizm adaptuje się od razu do kilku środków, co utrudnia zachowanie zarówno zmienności (wpływającej na skuteczność suplementu), jak odstawienie preparatów.

Skrótowy rozkład posiłków w diecie*

TRENING (ustalony na godz 7:00 – ranny oraz około 18:00 podstawowy)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 6:00 lub po treningu	Śniadanie 8:00
Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 10:00-10:30	Przekąska 11:00
Obiad 13:00-14:00	Obiad 13:00-14:00	Obiad 13:00-14:00	Obiad 13:00-14:00	Obiad 13:00-14:00	Obiad 13:00-14:00	Obiad 14:00
Przekąska 16:30	Przekąska 16:30	Przekąska 16:30	Przekąska 16:30	Przekąska 16:30	Przekąska 16:30	Przekąska 16:00
Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:30-21:00	Kolacja 20:00

***rozkład jest sugerowany tj. faktyczne godziny posiłków i treningów mogą się różnić, ale należy zachować zbliżone proporcje czasowe do rozkładu sugerowanego.**

V. Informacje dodatkowe do diety

Dni diety:

Są wymieniane między sobą, czyli można je zarówno powtarzać jak i przemieniać, gdyż każdy jest zbilansowany w sposób kompleksowy. Należy jedynie pamiętać, że dni treningowe mają inny profil. W celu zamiany produktów proszę użyć zamieszczonego pliku na koncie (program do modyfikacji).

Porady praktyczne:

1. Aby w pełni realizować dietę prosimy o posługiwanie się wagą kuchenną, gdyż dla wszystkich wprowadzonych produktów zostały podane ich masy w posiłku. Właściwe dozowanie produktów gwarantuje pełne zrealizowanie diety.
2. W części z opisem posiłków podajemy dodatkowe informacje ułatwiające sporządzanie posiłków.
3. Użyte w posiłkach surówki, sałatki itd. można wymieniać dowolnie na inne. Przykładowo do ryżu, czy kasz można zastosować szpinak, czy inny niż zalecany zestaw warzyw. Ważne jest jedynie to, aby zwykłych sałatek, surówek, warzyw itd. nie zamieniać na sałatki z dodatkiem majonezów, sosów czy serów, gdyż taka zamiana wpłynie na profil diety. Zazwyczaj dodatki typu sery, sosy itd. powodują zwiększenie kaloryczności o ponad 100%
4. Do treningów można zastosować napoje izotoniczne, których wartość kaloryczna powinna mieścić się w zakresie do 150Kcal, ale jednocześnie o tyle musi być zmniejszona kaloryczność diety w danym dniu – dlatego raczej polecamy używanie wody mineralnej niegazowanej.
5. Użyte produkty typu dorsz, czy inne mięsa mogą być zastępowane, ale należy zachować wskazaną wartość masy mięsa. Oczywiście między mięsami jest też różnica w proporcjach BTW, zatem warto też dokonując wymiany zbilansować BTW wykorzystując zamieszczony na koncie plik z dietą. Jednakże często różnica między mięsami jest na tyle mała, że przy podobnych porcjach +/- uzyskujemy właściwe postępowanie dietetyczne (uwzględniając mięsa chude wymieniane na chude i analogicznie tłuste na tłuste itd.)



6. Produkty – słodyczne, itd. – można sporadycznie włączać do diety, ale proszę pamiętać, że produkty te zazwyczaj są wysokokaloryczne. Zatem wprowadzając słodyczne należy w diecie zmniejszyć porcję pieczywa, ryżu itd. Natomiast, jeśli produkty te będą sporadycznie włączane to dieta może być bez zmian.
7. Herbata – generalnie prosimy, aby stosować oprócz czarnej herbaty różnego typu mieszanki owocowe.

WPROWADZENIE DIETY

Dietę należy wprowadzić po 3 dniowej procedurze oczyszczania lub stopniowo wprowadzając w 1 tygodniu 4 dni z nowej diety (co drugi) oraz o następnego tygodnia już całą nową dietę. Jednakże korzystniej jest wprowadzić dietę po procedurze oczyszczania.

Spożycie płynów

Jeśli do posiłków jest podany napój (herbata, sok) to należy go uwzględnić w trakcie posiłku, gdyż jest on zbilansowany z dietą. Ponadto, oprócz płynów uwzględnionych w diecie, można przyjąć dowolną ilość wody – zalecam, aby spożycie wody było w granicach ok. 1-1,5 litra wody w ciągu dnia oraz ok. -0,5-0,75 litra do treningu i po treningu włączając w to płyny izotoniczne, których ilość nie powinna przekroczyć łącznie 500ml. Proszę jednak pamiętać, że nie ma stałego zapotrzebowania na wodę – tu generalnie należy się kierować pragnieniem. Woda spożywana w nadmiarze jest szkodliwa (nadmierna hydratacja). Ponadto proszę wybierać wody mineralne niskosodowe.

VI. Opis posiłków oraz bilans diety – zbiorczy z tygodnia

(szczegółowy bilans dostępny w PDF z konta do konsultacji).

UWAGA

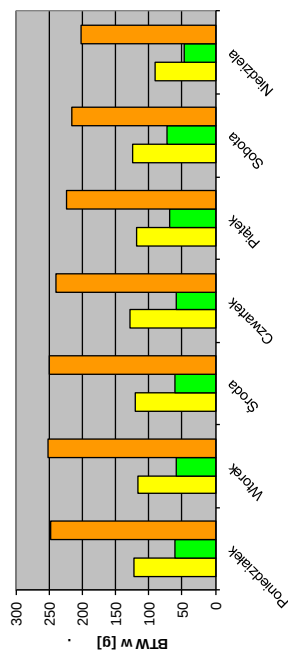
Podane proporcje składników do potraw dotyczą standardowego sposobu przyrządzania. Wszelkie drobne zmiany nie mają znaczenia pod warunkiem zachowania zalecanej porcji mięsa lub w przypadku surówek – surówki. Jeśli podane jest np.: 100g wołowiny duszonej należy zjeść porcję wołowiny o wadze 100g. W przypadku korzystania z restauracji proszę zamawiać produkt najbardziej zbliżony do podanego oraz proszę zachować zalecaną wagę mięsa oraz innych składników potrawy.



Podsumowanie tygodnia

L.p	Dni tygodnia	Masa produktów w [g]	Masa produktów po odliczeniu odpadków w [g]	Odpadki w %	Wartość energet.		Główne składniki pokarmowe										% Energii z		Mineraly i Witaminy														
					Kcal	KJ	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Kwasy tłuszczowe			Cholesterol [mg]	Sacharaza [g]	Błonnik [g]	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sód [mg]	Potas [mg]	Wapń [mg]	Fosfor [mg]	Magnez [mg]	Żelazo [mg]	Wit. A [µg]	Beta-karoten [µg]	Wit. D [µg]	Wit. E [µg]	Tiamina B1 [mg]	Ryboflawina B2 [mg]	Niacyna PP [mg]	Wit. C [mg]	
										nasycone [g]	wielonienas. [g]	wielonienas. [g]																					
1	Poniedziałek	2626	2507	0	7922	1891	122	60.2	248	10.4	28.7	16.4	273	39.8	35.6	26.3	28.1	45.7	2094	5057	665	1717	475	16.9	3228	14689	9.08	22.6	1.39	1.7	62.6	301.2	
2	Wtorek	2202	2002	0	7859	1878	116	58.2	251	11.4	23.8	18.1	268	66.5	31.7	25	27.4	47.6	629	5909	736	1704	500	11.6	1838	9970	3.67	17.1	1.37	1.65	38.2	235.6	
3	Środa	2357	2234	0	7985	1907	119	60.5	249	12.5	21.5	22.8	176	27.9	30.8	25.5	28.1	46.5	936	4399	583	1635	369	19.1	1938	10910	0.78	21.9	1.12	2.99	20.6	193.0	
4	Czwartek	2148	1941	0	7920	1890	128	58.2	239	14.7	31.4	6.9	288	56.4	28.5	27.6	27.2	45.3	1842	4643	623	1747	406	11.3	2557	11347	6.91	13.3	1.16	1.9	58.9	167.0	
5	Piątek	2215	1925	0	7758	1853	118	68	224	17.8	28.2	17.9	280	33.2	33.1	25.8	32.4	41.8	3217	5627	793	2042	514	14.6	1179	5877	24.4	19.7	1.57	1.98	44.7	272.2	
6	Sobota	1987	1843	0	7991	1910	123	72.7	216	25.6	26.7	15	255	50.8	27.4	26.3	33.7	40.1	1104	5325	889	1675	355	15.7	2485	13981	1.91	15.7	3.53	2.65	28.8	199.9	
7	Niedziela	2025	1815	0	6379	1523	91	47.6	201	11.8	12.2	8.8	418	32.4	24	24.3	27.7	47.3	1214	3534	422	1012	262	10	1813	8321	5.09	13.5	0.83	1.58	13.4	202.4	
ŚREDNIO NA DZIEŃ							2223	2038	61	233	14.9	24.7	15.1	280	43.9	30.2	26	29	45	1577	4928	673	1647	411	14	2148	10728	7.4	17.7	1.6	2.1	38.2	224.4

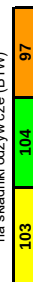
Ilość BTW w poszczególnych posiłkach



Ustalono dzienne zapotrzebowanie [g] na składniki odżywcze (BTW)



Zrealizowany % dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze (BTW)



Wartość energii dostarczonej z BTW w kcal oraz w %



Suma kcal posiłków
1836

Suma kJ posiłków
7688

Ilość BTW w [g] na masę ciała dostarczona w dniu



Minerały i witaminy w diecie

**Realizacja norm na wybrane
minerały i witaminy w %**

All rights reserved ORMAsport

Minerały						
Akt. Fiz = mała Kobiety pow 20l	Sód [mg]	Potas [mg]	Wapń [mg]	Fosfor [mg]	Magnez [mg]	Żelazo [mg]
Dostarczane	1576,5	4927,7	673,0	1647,3	411,5	14,2
Norma	500,0	2500,0	1100,0	900,0	300,0	17,0
Realizacja %	315	197	61	183	137	83

Witaminy							
Akt. Fiz = mała Kobiety pow 20l	Wit. A [µg]	Wit. D [µg]	Wit. E [µg]	Tiamina B1 [mg]	Ryboflawina B2 [mg]	Niacyna PP [mg]	Wit. C [mg]
Dostarczane	2148,3	7,4	17,7	1,6	2,1	38,2	224,4
Norma	800,0	10,0	8,0	1,5	2,0	20,0	70,0
Realizacja	269	74	221	104	103	191	321



VIII. Dodatki

Procedura oczyszczania do zrealizowania jako pierwsze 3 dni, po których należy wprowadzić dietę. Procedura ta składa się z 3 dni, w których należy jeść:

Dzień 1

W dniu tym dozwolone jest spożycie jedynie kapusty w różnych formach (jako kwaszona, gotowana, itd.). Ilość pożytej kapusty jest praktycznie nieograniczona, ale nie wolno łączyć jej z tłuszczem. Jest to tzw: dzień kapuściany. Do picia można jedynie używać wody mineralnej – również w dowolnej ilości.

Dzień 2

W tym dniu dozwolone jest spożycie gotowanych ziemniaków w ilości do 1kg. Podobnie jak poprzednio ziemniaki nie mogą być łączone z innymi produktami, a do picia dozwolona jest tylko woda mineralna. Jest to tzw. dzień ziemniaczany.

Dzień 3

Jest dniem, w którym należy spożywać tylko owoce + warzywa w formie surowej lub w formie sałatek, ale bez dodatków cukrów. Jedynie nie wolno spożywać bananów. Do picia analogicznie jak wcześniej woda mineralna. Jest to tzw. dzień owocowy.

Od 4 dnia należy przejść na dietę

Panie Jarosławie z racji na restrykcyjność tego systemu należy go wykonać najlepiej w dni wolne od pracy lub o mniejszych obciążeniach umysłowych i fizycznych. W przypadku jeśli pojawią się zawroty głowy można przyjąć jednego landrynka (głównie dzień 1 i 2gi) w celu wyrównania glikemii, ale jest to posunięcie tylko w sytuacji mocnych zawrotów głowy. Jeśli mimo przyjęcia landrynka zawroty nie miną lub będą się nasilać należy bezwzględnie przerwać procedurę, czyli zjeść posiłek.



Poniedziałek

L.p	Śniadanie		
	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Musli z owocami suszonymi	30	około 2-łyżki
2	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	
3	Ser twarogowy półtłusty	50	według wagi
4	Kiwi	30	1/3 - 1/2 kiwi
5	Maliny	30	według wagi
L.p	Przekąska		
	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Migdały	20	według wagi
2	Rodzynki, suszone	30	według wagi
3	Sok wielowarzywny	200	
L.p	Obiad		
	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ryż brązowy	50	połowa woreczka po ugotowaniu
2	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200	masa porcji mięsa przed przygotowaniem
3	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	250	Lub zestaw surówek
4	Nektar z czarnych porzeczek	200	
5	Oliwa z oliwek	24	2 łyżki
L.p	Przekąska		
	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Grejpfrut	200	1 sztuka
2	Winogrona	200	ok. 25 średnich
3	Nektar z czarnych porzeczek	250	3/4 butelki
L.p	Kolacja		
	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Tuńczyk w wodzie	200	1,5 małej lub średnia puszka
2	Pomidor	200	
3	Salata	100	
4	Cebula	50	
5	Herbata, napar bez cukru	200	
6	Olej lniany	12	2 łyżki

Wtorek

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200	
2	Kiwi	50	do jogurtu
3	Maliny	80	do jogurtu
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Mandarynki	200	3 sztuki
2	Morele, suszone	50	Według wagi
3	Rodzyнки, suszone	50	Według wagi
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Kasza gryczana	50	połowa woreczka po ugotowaniu
2	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200	j.w
3	Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym	100	Lub inna według smaku
4	Sok ananasowy	250	
5	Oliwa z oliwek	20	1,5 łyżki
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Jabłko	200	1 średniej wielkości
2	Banan	240	1 średni
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Dorsz w jarzynach	300	<u>Proporcje produktów do przygotowania 100g potrawy.</u> Dorsz 100g (filet), Marchew 26g, Pietruszka korzeń 10g, Por 7g, Seler 7g, Kapusta włoska 7g, Margaryna 7g, Mąka pszenna 1,5g
2	Herbata, napar bez cukru	200	
3	Olej lniany	12	j.w

Środa

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Białko jaja kurzego	150	Z 3 średnich jajek
2	Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	40	1kromka
3	Herbata, napar bez cukru	200	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Dynia, pestki	20	Według wagi
2	Słonecznik, nasiona	20	Według wagi
3	Daktyle, suszone	20	Według wagi
4	Figi, suszone	40	Według wagi
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ryż biały	80	3/4 woreczka
2	Pieczeń cielęca, duszona	200	waga porcji mięsa
3	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	200	
4	Nektar z czarnych porzeczek	250	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Grejpfrut	175	
2	Winogrona	200	
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ser twarogowy półtłusty	200	
2	Pomidor	200	
3	Salata	100	
4	Cebula	50	
5	Herbata, napar bez cukru	200	
6	Olej lniany	12	

Czwartek

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ser twarogowy chudy	100	
2	Polędwica z piersi kurczaka	60	3-5 plasterków
3	Chleb żytni pełnoziarnisty	60	około 2 kromki
4	Herbata, napar bez cukru	200	
5	Masło ekstra	10	cienko na chleb (1x w tygodniu)
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Mandarynki	200	
2	Morele, suszone	25	
3	Rodzyunki, suszone	40	
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ryż biały	50	
2	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200	
3	Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym	100	
4	Sok ananasowy	200	
5	Oliwa z oliwek	24	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	125	1 mały kubeczek
2	Banan	240	2 średniej wielkości
3	Jabłko	150	1 małe
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Tuńczyk w wodzie	150	Może być zamieniony na inną rybę, ale o tej samej wadze samej ryby. W przypadku ryby w sosie śmietanowym lub oliwie należy zmniejszyć porcję oliwy z oliwek o 50%
2	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	200	Jako warzywa do sałatki
3	Oliwa z oliwek	14	1 pełna łyżka do włoszczyzny

Piątek

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Płatki owsiane	50	Do jogurtu
2	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	
3	Chleb żytni razowy	80	
4	Ser, Gouda tłusty	20	
5	Szynka z piersi kurczaka	80	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Migdały	20	
2	Rodzyнки, suszone	75	
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Łosoś z rusztu	180	waga porcji ryby
2	Brokuły	200	
3	Sok wielowarzywny	200	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Grejpfrut	200	według wagi
2	Banan	240	2 średnie
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Szynka z piersi kurczaka	120	Do warzyw w formie salatkii greckiej (bez oliwek lub max 4sztuki)
2	Pomidor	250	
3	Salata	100	
4	Cebula	50	
5	Herbata, napar bez cukru	200	

Sobota

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Serek twarogowy, ziarnisty	200	
2	Miód pszczeli	15	Do serka 1-2 łyżeczki
3	Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	15	Do serka 1-2 łyżeczki
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	150	
2	Morele, suszone	75	
3	Rodzyunki, suszone	50	
4	Płatki owsiane	30	
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Surówka z pomidorów	120	
2	Schab, pieczony	180	Masa mięsa po upieczeniu
3	Szpinak, gotowany, zasmażany	120	Zasmażanie nie jest wymagane
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Jabłko	150	
2	Banan	170	
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Ser twarogowy półtłusty	100	
2	Pomidor	250	
3	Salata	100	
4	Cebula	50	
5	Herbata, napar bez cukru	200	
6	Olej lniany	12	

Niedziela

Śniadanie			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Bulki grahamki	55	1 bułka- mała
2	Ser, Gouda tłusty	20	
3	Ogórek	30	
4	Papryka czerwona	30	
5	Pomidor	50	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Banan	170	
2	Jabłko	150	
3	Batonik typu Crunchy	70	2x Batonik składający się z musli, otrębów itd.. Bez czekolady. Może być innej firmy np.: Corney lub własny wypiek
Obiad			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Dorsz w jarzynach	300	j.w
2	Herbata, napar bez cukru	200	
Przekąska			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Pomarańcza	150	1 duża lub ok. 2 średnich
2	Ciasto drożdżowe	100	
Kolacja			
L.p	Produkt / składnik	Waga w [g]	Dodatkowy opis
1	Białko jaja kurzego	80	z 1-2 jajek
2	Jaja kurze całe	70	1 jajko
3	Pomidor	200	
4	Salata	100	
5	Cebula	50	
6	Herbata, napar bez cukru	200	