

TYDZIEŃ 1 ZA DARMO

Sprawdź, jak wygląda Twój pierwszy tydzień

GRZMOT to 3-miesięczny program treningu siłowego dla bokserów. Tutaj masz cały tydzień 1: jednostki A, B i C.

> Tydzień 1 to początek programu. Przed pierwszą jednostką zrób testy i zapisz wyniki.

Kliknij nazwę ćwiczenia, a otworzy się film z wykonaniem.

TRENER: PRZEMYSŁAW MICHALAK

Grzmot: boks · Miesiąc 1

SIŁA W RUCHU

OKRES

4 tygodnie · miesiąc 1 z 3

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Jednostki A i B, opcjonalnie jednostka C

CEL PROGRAMU

Zbudować bazę siłową, zwiększyć szybkość i moc, wzmocnić barki, kark i stopy pod treningi bokserskie.

- Miesiąc 1 z 3: baza siłowa. Trzy jednostki w tej samej kolejności: moc, siła, triset z kondycją, odporność. Każdy tydzień ma własne wskazówki.
- Jednostki A i B robisz co tydzień. Jednostka C jest dodatkowa. Jeśli masz siłę i czas, zrób ją.
- Jednostkę A zrób najlepiej na świeżo, w dzień bez ciężkiego treningu. Między jednostkami siłowymi zrób co najmniej dzień przerwy.
- Przed pierwszym ćwiczeniem siłowym zrób 1–2 lżejsze serie. Ciężar zawsze dopasuj do wskazanego RPE.
- Spada wysokość skoku albo siła rzutu? W takim wypadku skończ serię wcześniej.

- Ewentualny dyskomfort tolerujemy w granicach 2–3/10. Przeszkadza bardziej? Zmniejsz zakres, weź zamiennik, zmniejsz obciążenie albo odpuść.

JAK CZYTAĆ PLAN

- e.s. (each side) przy liczbie powtórzeń: tyle powtórzeń robisz na jedną i na drugą stronę.
- Izometria polega na trzymaniu pozycji przez wskazany czas, na przykład 30".
- Litera z numerem (na przykład B1, B2) to superseria, czyli ćwiczenia, które ze sobą łączysz. Dłuższy odpoczynek dopiero po ostatnim ćwiczeniu w grupie.
- Ćwiczenie z samą literą (na przykład F) robisz pojedynczo.
- RPE to wysiłek w skali od 1 do 10.
  7/10: zostają 3 powtórzenia w zapasie.
  8/10: zostają 2 powtórzenia w zapasie.
- Tempo 3010 to sekundy.
  3 s w dół, 0 s pauzy na dole, 1 s w górę, 0 s pauzy na górze.
  0 znaczy bez pauzy, X znaczy jak najszybciej.

Nazwy ćwiczeń są interaktywne. Kliknij w nazwę, a otworzy się film z wykonaniem.

TESTY

Robisz je w tygodniu 1, przed jednostką A, po rozgrzewce. Powtórzysz je w ostatnim tygodniu miesiąca 3.

Split Squat ISO z hantlami	Hantle o łącznej wadze 20% masy Twojego ciała. Pozycja wykroku, tylne kolano tuż nad podłogą. Trzymaj, ile wytrzymasz. Przerwa przed drugą nogą tak długa, jak trwało trzymanie. Wpisz czas na każdą nogę.
Box Jump	Wskocz obunóż na skrzynię i wyląduj na prawie wyprostowanych nogach. Podnoś wysokość, dopóki tak wskakujesz. Wpisz najwyższą skrzynię w cm.
Kondycja 3'	Do wyboru Airbike albo ergometr wioślarski, 3' najmocniej, jak utrzymasz równe tempo. Airbike: wpisz średnie RPM. Ergometr: wpisz dystans w metrach.

PRZED KAŻDĄ JEDNOSTKĄ

Karta oceny dyspozycji.

Zaznacz w każdym wierszu, w jakim stanie dziś jesteś. Mało kto jest codziennie w pełni gotowy i traktujemy to jako normalne. Karta pomaga ustawić skalę wysiłku.

PYTANIE	1	3	5
Sen ostatniej nocy	bardzo słaby	przeciętny	dobry, wypoczęty

PYTANIE	1	3	5
Zmęczenie po treningach boksu i sparingach	obolałe, ciężkie	trochę zmęczone	świeże
Stawy i przeciążone miejsca	dokucza w codziennych ruchach	lekko czuję	nic nie czuję
Energia i stres	wyczerpanie	w normie	dużo energii
Ochota na trening	żadna	umiarkowana	duża

20–25 pkt
Dobry dzień. RPE jak w tabeli. Jeśli pierwsza seria idzie łatwiej niż RPE z tabeli, w kolejnej możesz dołożyć ciężar.

13–19 pkt
Dziś skup się na tym, żeby przestrzegać RPE. Możesz zostawić o jedno powtórzenie więcej w zapasie w każdym ćwiczeniu. Ćwiczenie mocno Cię obciąża? Zrób mniej serii.

5–12 pkt
Słabszy dzień. Zrób rozgrzewkę i oceń, jak się czujesz. Jest dobrze? Trenujesz z RPE o 1 niżej i z jedną serią mniej. Skoki i rzuty są wolne? Pomiń je.

Granica dyskomfortu w ćwiczeniach to 3/10, niezależnie od wyniku karty.

MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka A

Tydzień 1: Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki rób jeszcze dość miękko.

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 Jump Rope

1 × 1' · Spokojne

Skakanka, niskie odbicia z przodu stopy. Nadgarstki kręcą, ramiona luźne.

R3 Mobility Protocol

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R4 Wall Slides

1 × 8 · Spokojne

Plecy i przedramiona przy ścianie. Przesuwasz ręce w górę i w dół, żebra zostają nisko.

R5 Tennis Ball Wall Catch

1 × 1' · Zabawa

Rzucaj o ścianę i łap. Stoisz 1,5–2 m od ściany. Rzucasz jedną ręką, łapiesz drugą, oczy cały czas na piłce.

MOC

B1 Pogo Jumps

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	10 przód + 10 tył	Dynamicznie	-	15"

Jeszcze dość miękko, ale w miarę krótki kontakt. Ręce na biodrach. Rytm. Krótkie odbicia ze stopy, kolana prawie proste. Intencja ruchu: rytm, nie wysokość.

B2 Squat to Medball Chest Pass

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5	Dynamicznie	-	2'

Skup się na każdym pojedynczym rzucie. Piłka 3–4 kg. Piłka przy klatce, szybkie zejście do półprzysiadu. Wstajesz i wypychasz piłkę oburącz w ścianę jak najmocniej.
Alternatywa: Medball Chest Pass

SIŁA

C1 Barbell Bench Press

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	30"

Łopatki wbite w ławkę, stopy mocno w podłodze. Opuść sztangę do dołu klatki i wypychaj dynamicznie.
Alternatywa: DB Bench Press

C2 Split Squat ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	20" e.s.	Izometria	8/10	2'

Hantle w dłoniach, tylne kolano tuż nad podłogą. Stoisz w wykroku, schodzisz tak, żeby tylne kolano było tuż nad podłogą. Trzymasz pozycję, tułów prosto.
Alternatywa: Spanish Squat ISO

TRISET

D1 Chest-Supported Row ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	20"	Izometria	7/10	15"

Połóż się klatką na ławce skośnej, hantle chwytem neutralnym. Przyciągnij je do żeber i trzymaj, łokcie zgięte pod kątem 90°.

D2 SkiErg

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	1'	Równe	6/10	1'30"

Ciągniesz uchwyty całym ciałem, biodra pracują razem z rękami.
Alternatywa: Airbike

ODPORNOŚĆ

E1 Half-Kneeling Bottom-Up KB Hold

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	25" e.s.	Izometria	7/10	15"

Trzymaj sztywno. Łokieć, bark i nadgarstek w jednej linii, łokieć na wysokości barku. Pozycja półklęku, kettlebell dnem do góry nad głową. Trzymasz, kettlebell się nie przechyla.
Alternatywa: Kettlebell Arm Bar

E2 **Single Leg Calf Raise ISO**

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	30" e.s.	Izometria	8/10	1'

Z obciążeniem. Dobierz obciążenie adekwatne do RPE. Stoisz na jednej nodze na palcach, kolano lekko ugięte. Trzymasz najwyżej, jak się da.
Alternatywa: Single Leg Calf Raise

MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka B

Tydzień 1: Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki rób jeszcze dość miękko.

ROZGRZEWKA

R1 **Cardio Machine Warm-Up**

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 **Mobility Protocol**

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R3 **Prone Swimmer**

1 × 8 · Spokojne

Leżysz na brzuchu, ręce nad głową tuż nad podłogą. Prowadzisz je łukiem do bioder i z powrotem.

R4 **Scap Push-Up**

1 × 8 · Spokojne

Podpór na prostych rękach. Ściągasz łopatki do siebie i rozpychasz je, łokcie się nie zginają.

R5 Tennis Ball Drop Catch

1 × 2 × 10 e.s. · Zabawa

Stoisz w gardzie, piłka tenisowa na wysokości barku. Puszczasz ją i łapiesz tą samą ręką, zanim odbije się drugi raz.

MOC

B1 Box Jump

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5-4-3	Dynamicznie	-	30"

Wskocz obunóż na skrzynię i wyląduj na prawie wyprostowanych nogach. Dobierz wysokość, na którą tak wskoczysz, zwykle 45–60 cm. Zejdź ze skrzyni, nie zeskakuj.

Alternatywa: Squat Jump

B2 Overhead Medball Slam

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5-4-3	Dynamicznie	-	2'

Piłka nad głowę i rzucasz nią w podłogę całym ciałem. Jedno mocne uderzenie, zbierasz się i następne.

Alternatywa: SkiErg

SIŁA

C1 DB Romanian Deadlift

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8	3-0-1-1	7/10	30"

Klatkę piersiową cały czas pokazuj do przodu. Hantle przy udach, kolana lekko ugięte. Pchnij biodra do tyłu, hantle suną blisko nóg, plecy proste.

C2 Single Arm Landmine Press

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8 e.s.	3-0-1-1	7/10	2'

Pozycja stojąca, koniec sztangi przy barku. Wypchnij ją w górę i do przodu, ciało dokręca się za ciosem.
Alternatywa: Half-Kneeling Single Arm DB Press

GÓRA

D1 Chin-Up ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	30"	Izometria	8/10	15"

Podchwyt, broda nad drążkiem i trzymasz. Barki nisko, nogi razem.
Alternatywa: Pull-Up ISO

D2 Prone Incline Y Raise

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	10	Pauza 2 s	7/10	1'30"

Leżysz przodem na skośnej ławce. Unosisz lekkie hantle w literę Y, kciuki w górę.
Alternatywa: Prone W Raise

NADGARSTKI

E Wrist Roller

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	2 × góra-dół	Kontrola	8/10	1'

Ręce proste przed sobą, wałek nachwytem. Nawiń linkę z ciężarem do góry ruchem nadgarstków i rozwiń ją pod kontrolą.
Alternatywa: DB Wrist Extension

MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka C

Tydzień 1: Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki rób jeszcze dość miękko.

ROZGRZEWKA

R1 **Cardio Machine Warm-Up**

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 **Mobility Protocol**

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R3 **Shadow Boxing**

1 × 2 × 1' · Spokojne

Luźna walka z cieniem w gardzie. Praca nóg, krótkie serie, ręce wracają do brody.

MOC

B1 Squat Jump

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5	Dynamicznie	-	15"

Zejdź do półprzysiadu, czekaj 2 s i skocz w górę. Lądowanie dość miękko. Krótkie zejście i skok jak najwyżej. Każdy skok na 100%, lądujesz miękko.

B2 Rotational Medball Scoop Toss

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5 e.s.	Dynamicznie	-	2'

Stoisz bokiem, piłka przy biodrze. Nabierasz ją z dołu i rzucasz w ścianę z obrotu bioder.
Alternatywa: Medball Scoop Toss

TGU

C Turkish Get-Up

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	2 e.s.	Kontrola	7–8/10	1'30"

Wstań z hantlem nad głową i wróć do leżenia. Wzrok na hantlu, każda pozycja pod kontrolą. Ucz się kolejnych kroków.

TRISET

D1 Single Arm DB Row

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8 e.s.	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	8/10	15"

Ręka i kolano na ławce, plecy płasko. Przyciągasz hantel do biodra.
Alternatywa: Floor DB Row

D2 Pallof Press ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	30" e.s.	Izometria	7/10	15"

Wyciąg z ciężarem albo guma z boku. Wypychasz ręce przed klatkę i trzymasz, tułów się nie skręca.
Alternatywa: Half-Kneeling Pallof Press

D3 Rowing Machine

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	1'	Równe	6/10	1'30"

Wioślarz. Najpierw nogi, potem plecy, na końcu ręce.
Alternatywa: SkiErg

TUŁÓW

E1 GHD Side ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	30" e.s.	Izometria	7/10	15"

Połóż się bokiem na GHD, biodro na poduszce, stopy zablokowane. Trzymaj tułów w jednej linii z nogami.
Alternatywa: 45° Lateral Flexion ISO

E2 Manual Resistance Neck ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	15" każdy kierunek	Izometria	7/10	1'

Dłoń na czole, potem po bokach głowy. Dłoń na czole, potem z tyłu i z boku głowy. Dociskasz głowę do dłoni, głowa stoi w miejscu.

KONIEC TYGODNIA 1

Zanotuj ciężary i czasy. Przydadzą się w tygodniu 2.

Co dalej w GRZMOCIE

Tygodnie 2–4	Te same ćwiczenia. Zmienia się intensywność i objętość: więcej albo mniej, ciężej albo lżej.
Miesiąc 2	Zmiana bazy ćwiczeń. Każda jednostka kształtuje konkretne cechy.
Miesiąc 3	Intensyfikacja treningów i więcej treningu mocy.

> **Nie chcesz jeszcze kupować?**
> Trenuj tymi trzema jednostkami przez około miesiąc. Wtedy sam ocenisz, czy ten system jest dla Ciebie i czy wracasz po cały program. Napisz mi, jak Ci idzie: Instagram @sila_w_ruchu albo kontakt@silawruchu.pl.

Dostęp w aplikacji masz tylko przy zakupie pełnego programu. Do tego dostajesz cały program w PDF na telefon i na komputer.

199 zł

za cały program, 12 tygodni

KUP GRZMOT

silawruchu.pl/grzmot