SIŁA W RUCHU



HURAGAN

TYDZIEŃ 1 ZA DARMO

Sprawdź, jak wygląda Twój pierwszy tydzień

HURAGAN to 3-miesięczny program treningu siłowego pod BJJ. 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

Huragan

SIŁA W RUCHU

OKRES
12 tygodni

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Jednostki A i B, opcjonalnie jednostka C

CEL PROGRAMU

Zbudować bazę siłową, wzmocnić chwyt, kark, biodra i barki pod walkę w parterze.

- Miesiąc 1 to budowanie bazy. Miesiąc 2 to większy akcent na poszczególne cechy motoryczne. Miesiąc 3 to intensyfikacja: trudniejsze ćwiczenia i warianty.
- 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.

— 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
Zmęczenie po treningach BJJ 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.

TESTY

Robisz je w tygodniu 1, przed jednostką A, po rozgrzewce. Powtórzysz je w tygodniu 12 i porównasz wyniki.

Standing Broad Jump	Skok w dal z miejsca obunóż. Trzy próby, wpisz najdłuższą w cm.
Split Squat ISO nisko 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.
Kondycja 6'	Airbike albo ergometr wioślarski, 6' najmocniej, jak utrzymasz równe tempo. Airbike: wpisz średnie RPM. Ergometr: wpisz dystans w metrach.

— MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka A

Trap Bar Deadlift · DB Floor Press · Medball Squeeze

Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki ląduj miękko.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	**Cardio Machine Warm-Up**	1	2'	Spokojne	3–4/10	-	Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.
	R2	**Mobility Protocol**	1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-	Spokojne przeciąganie bez szarpania. Ruchy, które ciągną w lędźwiach, robisz w mniejszym zakresie, chyba że dają Ci ulgę.
	R3	**Bear Crawl**	1	2 × 5 m	Spokojne	-	-	Kolana tuż nad podłogą, plecy płasko. Kilka kroków do przodu i tyle samo do tyłu.
	R4	**Band Pull-Apart**	1	12	Spokojne	-	-	Guma przed sobą na wysokości barków. Rozciągasz ją prostymi rękami do klatki piersiowej.
MOC	B	**Underhand Medball Wall Throw**	3	5	Dynamicznie	-	2'	Stań przodem do ściany, piłka nisko między nogami. Prostujesz się i wyrzucasz piłkę przed siebie w ścianę, łap na klatce. Alternatywa: Seated Box Jump
SIŁA	C1	**Trap Bar Deadlift**	3	6	3-0-1-0	7/10	30"	Stopy pod biodrami, odpychaj podłogę. Plecy neutralnie, każde powtórzenie od nowa z ziemi. Alternatywa: DB Romanian Deadlift
	C2	**DB Floor Press**	3	6	2-1-1-0	7/10	2'	Leżysz na podłodze, łokcie lądują na ziemi. Krótka pauza i wypychasz hantle w górę.
WYTRZYMAŁOŚĆ	D1	**Pull-Up z 5" trzymaniem na górze**	3	5	Kontrola	7/10	15"	Podciągnij się, broda nad drążkiem i trzymaj 5 s. Opuść się pod kontrolą do prostych rąk. Za ciężko? Wskocz na górę i opuszczaj się powoli albo trzymaj brodę nad drążkiem na czas, RPE 7/10. Alternatywa: Pull-Up ISO
	D2	**Medball Squeeze Hamstring Bridge ISO**	3	25"	Izometria	8/10	1'30"	Leżysz na plecach, nogi w górze ściskają piłkę na środku i nie dotykają podłogi. Unieś jeszcze biodra, ręce wspierają na podłodze.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
AKCESORIA	E1	EZ Bar Reverse Curl	3	12	2-0-1-0	8/10	15"	Gryf nachwytem, łokcie przy tułowiu. Ugnij ręce bez bujania, opuść 2 s.
	E2	Plate Neck Flexion ISO	3	20"	Izometria	7/10	1'	Leżysz na ławce, głowa poza krawędzią, talerz na czole na ręczniku. Broda lekko do szyi, trzymaj głowę w linii z tułowiem. Zacznij od lekkiego talerza.

— MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka B

Zercher Squat · DB Z-Press · KB Gorilla Row

Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki ląduj miękko.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	Cardio Machine Warm-Up	1	2'	Spokojne	3–4/10	-	Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.
	R2	Mobility Protocol	1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-	Spokojne przeciąganie bez szarpania. Ruchy, które ciągną w lędźwiach, robisz w mniejszym zakresie, chyba że dają Ci ulgę.
	R3	90/90 Hip Switch	1	6 e.s.	Spokojne	-	-	Przenosisz kolana na drugą stronę bez pomocy rąk.
	R4	Glute Bridge ISO	1	20"	Spokojne	-	-	Unieś biodra i trzymaj, pośladki mocno napięte.
	R5	Snap Down	2	3	Dynamicznie	-	-	Wspięcie na palce z rękami w górze, potem szybki opad do półprzysiadu. Zatrzymaj się od razu na całych stopach.
MOC	B1	Half-Kneeling Jump	3	5-4-3 e.s.	Dynamicznie	-	30"	Pozycja półklęku, tylne kolano na macie. Wybij się z przedniej nogi w górę i wyląduj miękko. Ląduj miękko.
	B2	Half-Kneeling Rotational Medball Slam	3	5 e.s.	Dynamicznie	-	2'	Pozycja półklęku, piłka nad głową. Rzuć ją z rotacją w podłogę obok tylnej nogi.
SIŁA	C1	Zercher Squat	3	6	3-0-1-0	7/10	30"	Sztanga w zgięciach łokci, klatka wysoko. Kolana nad stopami. Alternatywa: Goblet Squat
	C2	DB Z-Press	3	8	2-0-1-0	8/10	2'	Siedzisz na podłodze, nogi proste, plecy wysoko. Wypchnij hantle nad głowę bez odchylania tułowia.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
HIPERTROFIA	D1	KB Gorilla Row	3	8 e.s.	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	8/10	15"	Kettlebelle między stopami, plecy płasko. Przyciągasz kettlebell do biodra jedną ręką, wszystkie powtórzenia na stronę i zmiana.
	D2	Quarter Turkish Get-Up	3	3 e.s.	Kontrola	8/10	15"	Leżysz, kettlebell nad klatką w prostej ręce. Unieś się na łokieć i wróć pod kontrolą, wzrok na kettlebellu.
	D3	Seated Straight Leg Plate Halo	3	8 e.s.	Kontrola	7/10	1'30"	Siedzisz na podłodze, nogi proste, plecy wysoko. Talerz dookoła głowy, tułów się nie odchyla.

— MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka C

Turkish Get-Up · DB Romanian Deadlift · Feet Elevated Inverted Row

Przed jednostką A zrób testy i zapisz wyniki. Skoki ląduj miękko.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	Cardio Machine Warm-Up	1	2'	Spokojne	3–4/10	-	Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.
	R2	Mobility Protocol	1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-	Spokojne przeciąganie bez szarpania. Ruchy, które ciągną w lędźwiach, robisz w mniejszym zakresie, chyba że dają Ci ulgę.
	R3	Hip Airplane z podparciem	1	5 e.s.	Spokojne	-	-	Stań na jednej nodze, ręka na podporze. Obróć miednicę do podłogi i otwórz ją z powrotem.
	R4	Weighted Open Book	1	6 e.s.	Spokojne	-	-	Leżysz na boku, kolana zgięte, kettlebell w wyprostowanej ręce. Otwórz klatkę na drugą stronę, kolana zostają razem.
MOC	B	Plyo Push-Up	3	5	Dynamicznie	-	2'	Pompka z odbiciem, dłonie odrywają się od podłogi. Lądujesz miękko na lekko ugiętych łokciach. Za trudno? Dłonie na ławce.
TGU	C	Turkish Get-Up	3	2 e.s.	Kontrola	7–8/10	1'30"	Wstań z kettlebellem nad głową i wróć do leżenia. Wzrok na kettlebellu, każda pozycja pod kontrolą. Ucz się kolejnych kroków.

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
WYTRZYMAŁOŚĆ	D1	**DB Romanian Deadlift**	3	8	3-0-1-0	8/10	15"	Hantle przy udach, kolana lekko ugięte. Pchnij biodra do tyłu, plecy proste.
	D2	**Feet Elevated Inverted Row**	3	8	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	8/10	15"	Stopy na skrzyni, ciało w jednej linii. Przyciągnij klatkę do drążka, biodra nie opadają. Alternatywa: KB Gorilla Row
	D3	**Airbike same ręce**	3	1'30"	Równe	6/10	1'30"	Same ręce, stopy oparte na podnóżkach.
AKCESORIA	E1	**KB Arm Bar**	3	3 e.s.	Kontrola	7/10	15"	Kettlebell albo hantel w prostej ręce nad barkiem. Przetocz się prawie na klatkę piersiową, bark stabilnie, wzrok na ciężarze.
	E2	**Lateral Flexion ISO**	3	30" e.s.	Izometria	7/10	1'	Ławka 45°, biodro na poduszce. Trzymaj tułów w jednej linii z nogami.

KONIEC TYGODNIA 1

Zanotuj ciężary i czasy. Przydadzą się w tygodniu 2.

Co dalej w HURAGANIE

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 HURAGAN

silawruchu.pl/huragan