SIŁA W RUCHU



PRZEWAGA

TYDZIEŃ 1 ZA DARMO

Sprawdź, jak wygląda Twój pierwszy tydzień

PRZEWAGA to 6-tygodniowy program siły, mocy i odporności pod sporty walki. 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

SIŁA W RUCHU

Przewaga · Baza i pozycja

TRENER
Przemysław Michalak

OKRES
6 tygodni

CZĘSTOTLIWOŚĆ
1× A · 1× B · opcjonalnie 1× C w tygodniu

CEL PROGRAMU

Baza siły, mocy i odporności pod sporty walki. Trening uzupełniający, który robisz obok swojego sportu.

- A i B robisz raz w tygodniu, C jest dodatkowy. Między treningami co najmniej dzień przerwy.
- Trening A zrób w dzień bez sparingów, na świeżości.
- Przed pierwszym ćwiczeniem siłowym zrób dwie serie wstępne.
- Przez 6 tygodni powtarzasz te same ćwiczenia. Jeśli ćwiczenie ma zamiennik, możesz je nim wymienić. Aplikacja sama dostosowuje trudność.
- Nie zapomnij o testach w tygodniu 1 i 6.
- Ciężar zawsze dostosowuj do wskazanego RPE.
- Gdy zrobisz górną granicę powtórzeń we wszystkich seriach, następnym razem dokładasz ciężar.
- Dyskomfort do 3/10 jest w porządku. Boli mocniej? Zmniejsz zakres albo ciężar, a gdy to nie pomaga, napisz.
- Ścięgno Achillesa sprawiało Ci problemy albo rano boli Cię łydka? Zrezygnuj ze skoków i odezwij się do mnie.

JAK CZYTAĆ PROGRAM

„e.s.” przy liczbie powtórzeń: tyle powtórzeń robisz na jedną i tyle na drugą stronę. 8 e.s. to 8 na prawą i 8 na lewą.

„30"” zamiast powtórzeń: liczy się czas w napięciu, a nie powtórzenia. Pracujesz albo trzymasz pozycję przez 30 s.

Ćwiczenie z samą literą (np. F) robisz pojedynczo. Najpierw wszystkie serie, potem idziesz dalej.

Litery z numerem (np. B1, B2) łączysz ze sobą. Po serii B1 wpisujesz ciężar, a aplikacja sama przeniesie Cię do B2. Odpoczywasz po całej rundzie.

RPE to zmęczenie w skali 1–10. 7/10 to ok. 3 powtórzenia w zapasie.

Izometria to trzymanie pozycji bez ruchu. Zatrzymanie 3" to 3 s pauzy w najtrudniejszym miejscu ruchu.

Tempo 2011: 2 s w dół, bez pauzy, 1 s w górę, 1 s pauzy.

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

TYDZIEŃ 1

Trening A

Moc i ciężka siła

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	Cardio Machine Warm-Up	1	3'	Spokojne	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	90/90 Hip Switch	1	6 e.s.	Spokojne	-	-	Siedzisz, kolana zgięte pod kątem 90°. Przenosisz kolana na drugą stronę, tułów wysoko.
	R4	Glute Bridge with Pause	1	8	2012	4–5/10	-	Intencja ruchu: pchasz pięty w podłogę. Pauza 2 s na górze.
	R5	Pogo Jumps	1	15	Dynamicznie	-	-	Krótkie, sprężyste odbicia ze stopy. Rytm, nie wysokość.
MOC	B1	Box Jump	3	5 / 4 / 3	Dynamicznie	-	30"	Niska skrzynia, wskakujesz z maksymalną intencją. Lądujesz cicho na całych stopach i schodzisz, nie zeskakujesz. Zamiennik: Squat Jump
	B2	Side Rotational Medball Throw	3	5 e.s.	Dynamicznie	-	2'	Stoisz bokiem do ściany w mocnej pozycji, każdy rzut na 100%. Intencja ruchu: zburzyć ścianę albo zrobić dziurę w miejscu, w które rzucasz. Zamiennik: Standing Landmine Rotation
SIŁA · ISO	C1	Trap Bar Deadlift	4	6–8	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	30"	Stoisz w środku sztangi, klatka piersiowa do przodu, pośladki sięgają do ściany za Tobą. Intencja ruchu: odpychasz podłogę od siebie. Zamiennik: Conventional Deadlift
	C2	Seated Band Face Pull	3	20–30"	Izometria	7/10	2'	Siedzisz, guma na wysokości twarzy. Łokcie wysoko, dłonie przy uszach i trzymasz. Zamiennik: DB Face Pull
TRISET	D1	Seated DB Overhead Press	3	6–8	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	15"	Oparcie ławki lekko odchylone. Wypychasz hantle nad głowę, żebra zostają nisko. Zamiennik: Pike Push-Up
	D2	KB Gorilla Row (both arms)	3	6	Dynamicznie w górę, kontrola w dół	7/10	15"	Dwa kettle między stopami, plecy długie. Odrywasz oba naraz, mocno i szybko do bioder. Zamiennik: Ring Row
	D3	Pallof Press	3	20–30" e.s.	Izometria	7/10	1'30"	Stoisz bokiem, guma albo wyciąg na wysokości mostka. Ręce wyprostowane przed mostkiem, nie dajesz się obrócić. Zamiennik: Seated Russian Twist
INTERWAŁ	E	Rowing Machine Sprints	1	6 × 10"/30"	Interwał	8/10	-	Zryw na 100%, potem spokojnie wiosłujesz do końca przerwy. Pierwsza liczba to zryw, druga to przerwa. Zamiennik: SkiErg Sprints

TYDZIEŃ 1

Trening B

Siłownia, budowa mięśni

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	Cardio Machine Warm-Up	1	3'	Spokojne	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	Band Pass-Through	1	10	Spokojne	-	-	Guma szeroko w dłoniach. Przenosisz ręce za głowę i z powrotem, łokcie proste.
	R4	Wall Slides	1	8	Spokojne	-	-	Plecy przy ścianie. Przesuwasz ręce w górę, jakbyś chciał sięgnąć sufitu.
SUPERSERIA · ISO	B1	Zercher Squat	4	8–10	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	30"	Sztanga w zgięciach łokci. Tułów wysoko, schodzisz głęboko, kolano nad stopą. Zamiennik: Barbell Back Squat
	B2	Pull-Up	3	20–30"	Izometria	7/10	2'	Broda nad drążkiem i trzymasz. Mocny chwyt, nogi razem. Zamiennik: Chin-Up
TRISET	C1	Barbell Bench Press	3	8–10	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	15"	Stopy mocno w podłodze, sztanga nad barkami. Opuszczasz ją do dolnej części klatki i wypychasz w górę. Zamiennik: DB Bench Press
	C2	Chest Supported DB Row	3	12	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	15"	Klatka na ławce. Łokcie prowadzisz do bioder, na górze krótka pauza. Zamiennik: TRX Row
	C3	Airbike	3	1'	Równe	7/10	1'30"	Minuta mocno, na granicy. Po ostatniej rundzie oddychasz spokojnie i przechodzisz dalej. Zamiennik: Rowing Machine
SUPERSERIA · ISO	D1	DB Split Squat	3	20–30" e.s.	Izometria	7/10	15"	Schodzisz do połowy zakresu w przysiadzie wykrocznym i tam trzymasz. Kolano nad stopą, tułów wysoko. Zamiennik: Split Squat
	D2	Nordic Hamstring Curl	3	4	4 s opadanie	7/10	1'30"	Klęczysz, pięty zaczepione pod sztangą albo trzyma je partner. Opadasz do przodu jak najwolniej z prostymi biodrami, na dole podpierasz się dłońmi. Zamiennik: Band-Assisted Nordic Curl

TYDZIEŃ 1

Trening C

Lokalnie i wspomagająco

	NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	TEMPO	RPE	ODPOCZYNEK	WSKAZÓWKI
ROZGRZEWKA	R1	Cardio Machine Warm-Up	1	3'	Spokojne	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	Wall TH Rotations	1	6 e.s.	Spokojne	-	-	Biodra stoją w miejscu. Obracasz klatkę piersiową, wzrok za dłonią.
	R4	Deep Squat Pry	1	30"	Spokojne	-	-	Siedzisz w głębokim przysiadzie. Łokciami delikatnie rozpychasz kolana.
SUPERSERIA · ISO	B1	Single Arm Landmine Press	3	8 e.s.	Kontrola w dół, dynamicznie w górę	7/10	30"	Sztanga w jednej dłoni przy barku. Wypychasz ją w górę i w przód, tułów się nie wygina. Zamiennik: Half-Kneeling DB Press 2:1
	B2	Manual Resistance Neck ISO	3	10" każdy kierunek	Izometria	7/10	2'	Dłoń na czole, potem z tyłu i z boku głowy. Dociskasz głowę do dłoni, głowa stoi w miejscu.
SUPERSERIA · ISO	C1	Barbell Jefferson Curl (against the wall)	3	6	4011	6/10	15"	Lekki ciężar. Zwijasz plecy kręg po kręgu w 4 s i tak samo wracasz. Zamiennik: 45° Back Extension
	C2	Long Lever Copenhagen Plank	3	20–30" e.s.	Izometria	7/10	1'30"	Górna stopa na ławce, ciało w jednej linii. Biodra wysoko przez cały czas. Zamiennik: Short Lever Copenhagen Plank
SUPERSERIA · ISO	D1	Banded Psoas March	3	20–30" e.s.	Izometria	7/10	15"	Leżysz na plecach, guma na stopach. Unosisz jedno kolano nad biodro i trzymasz, druga noga prosto nad podłogą. Zamiennik: Kneeling Hip Flexor Lift-Off
	D2	Bottom-Up KB Hold	3	20–30" e.s.	Izometria	7/10	1'30"	Kettlebell dnem do góry, wyciśnięty nad głowę. Mocny chwyt i trzymasz, kettlebell się nie przechyla.
FINISHER	F	Airbike	1	5'	Ciągle	7/10	-	5 minut bez zatrzymania, równym tempem, które utrzymasz do końca. Zamiennik: Rowing Machine

KONIEC TYGODNIA 1

Zanotuj ciężary i czasy. Przydadzą się w tygodniu 2.

Co dalej w PRZEWADZE

Tygodnie 2–6 Te same ćwiczenia. Zmienia się intensywność i objętość: więcej albo mniej, ciężej albo lżej.

> **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.

99 zł

za cały program, 6 tygodni

KUP PRZEWAGA

silawruchu.pl/przewaga