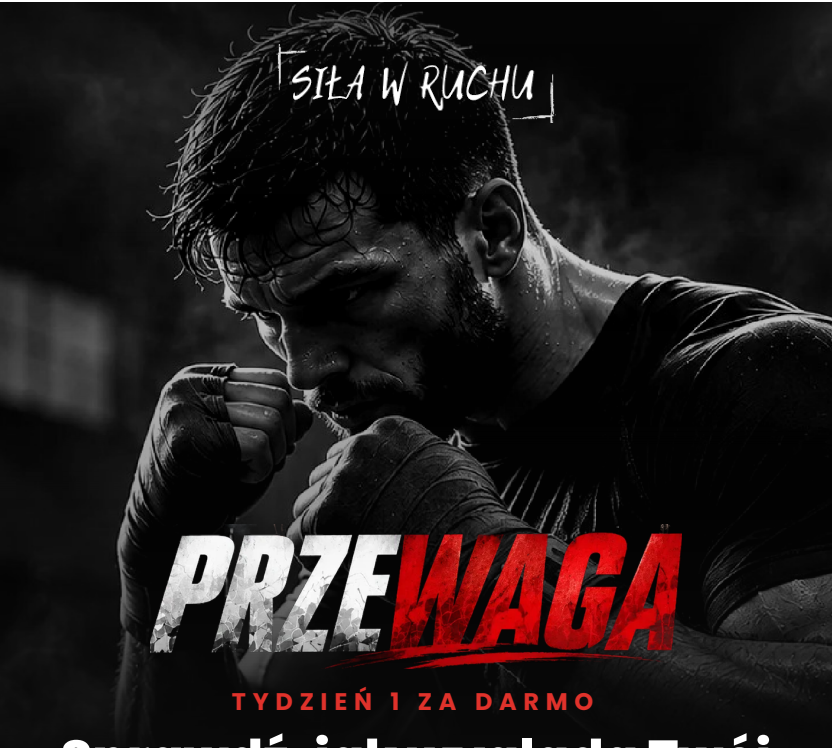


TYDZIEŃ 1 ZA DARMO

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

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	3'	Spokojne	3–4/10	-

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 Mobility Protocol

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R3 90/90 Hip Switch

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6 e.s.	Spokojne	-	-

Siedzisz, kolana zgięte pod kątem 90°. Przenosisz kolana na drugą stronę, tułów wysoko.

R4 Glute Bridge with Pause

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	8	2012	4–5/10	-

Intencja ruchu: pchasz pięty w podłogę. Pauza 2 s na górze.

R5 Pogo Jumps

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	15	Dynamicznie	-	-

Krótkie, sprężyste odbicia ze stopy. Rytm, nie wysokość.

MOC

B1 Box Jump

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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)

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	3'	Spokojne	3–4/10	-

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 Mobility Protocol

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R3 Band Pass-Through

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	10	Spokojne	-	-

Guma szeroko w dłoniach. Przenosisz ręce za głowę i z powrotem, łokcie proste.

R4 Wall Slides

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	8	Spokojne	-	-

Plecy przy ścianie. Przesuwasz ręce w górę, jakbyś chciał sięgnąć sufitu.

SUPERSERIA · ISO

B1 Zercher Squat

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	20–30"	Izometria	7/10	2'

Broda nad drążkiem i trzymasz. Mocny chwyt, nogi razem.
Zamiennik: Chin-Up

TRISET

C1 Barbell Bench Press

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	3'	Spokojne	3–4/10	-

Rower, orbitrek albo wioślarz. Tempo rozmowy.

R2 Mobility Protocol

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6–8 e.s.	Spokojne	-	-

Spokojnie, bez szarpania. W trudniejszej pozycji zostań dłużej.

R3 Wall TH Rotations

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6 e.s.	Spokojne	-	-

Biodra stoją w miejscu. Obracasz klatkę piersiową, wzrok za dłonią.

R4 Deep Squat Pry

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	30"	Spokojne	-	-

Siedzisz w głębokim przysiadzie. Łokciami delikatnie rozpychasz kolana.

SUPERSERIA · ISO

B1 Single Arm Landmine Press

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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)

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
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