

TYDZIEŃ 1 ZA DARMO

Sprawdź, jak wygląda Twój pierwszy tydzień

TAJFUN to 3-miesięczny program treningu siłowego pod Muay Thai i K-1. 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

Tajfun

SIŁA W RUCHU

OKRES
12 tygodni

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Jednostki A i B, opcjonalnie jednostka C

CEL PROGRAMU

Zbudować siłę na jednej nodze, biodra pod kopnięcie i kolano, kark i chwyt pod klincz oraz kondycję na rundy po 3 minuty.

- Miesiąc 1 to baza: wszystko na dwóch nogach, skoki tylko w pionie. Miesiąc 2 wchodzi na jedną nogę i skoki w przód. Miesiąc 3 to intensyfikacja: skoki w bok, kontrasty i najdłuższe rundy.
- 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.
- Sprzęt potrzebny: hantle, kettlebell, sztanga z talerzami, trap bar, landmine (koniec sztangi w rogu albo w uchwycie), ławka płaska i skośna, drążek, TRX, skrzynia do skoków, piłka lekarska i ściana do rzutów, mini guma i guma oporowa, wyciąg, piłka tenisowa, Airbike, slidery.
- Sprzęt nieobowiązkowy: piłka szwajcarska (zamiennik: slidery albo siodełko ergometru wioślarskiego), pas do obciążenia przy podciąganiu.

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.

- Rundy: w każdych 30" rundy 25" w tempie walki i 5" na maksa. Między rundami 1' przerwy.

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 tygodniu 12 i porównasz wyniki.

Standing Broad Jump	Skok w dal z miejsca obunóż. Trzy próby, wpisz najdłuższą w cm.
Wide Stance Barbell Squat 5 powtórzeń	Dojdź do ciężaru, z którym robisz 5 powtórzeń i masz jeszcze 1 w zapasie. Wpisz kg.
Rundy 3 × 3'	Airbike, przerwa 1'. W każdych 30": 25" w tempie walki i 5" na maksa. Wpisz średnie RPM z każdej rundy.

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 Muay Thai 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

Baza: siła

Przed pierwszą jednostką zrób testy i zapisz wyniki.

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Dowolny sprzęt cardio: SkiErg, wioślarz, Airbike, bieżnia, skakanka albo inny. 2–3 minuty spokojnie.

R2 Mobility Protocol

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Twój protokół mobilności.

R3 Adductor Rock Back

1 × 6 e.s. · Spokojne

Klęk podparty, jedna noga prosta w bok. Biodra cofasz do pięt, plecy proste.

R4 Tennis Ball Wall Catch

2 × 10 · Spokojne

Stoisz w pozycji walki, obie stopy na ziemi. Rzucasz piłkę w ścianę i łapiesz, raz jedną, raz drugą ręką.

MOC

B1 Box Jump

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
2	3	Dynamicznie	-	30"

Wskakujesz obunóż na skrzynię i lądujesz miękko. Schodzisz, nie zeskakujesz.

B2 Rotational Medball Shot Put

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

Stoisz bokiem do ściany, obie stopy na ziemi. Obrót z tylnej nogi i biodra, wypychasz piłkę w ścianę.

SIŁA

C1 DB Split Squat ISO

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

Hantle w dłoniach, wykrok, tylne kolano tuż nad podłogą. Tułów prosto.

C2 Supinated TRX Row

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	6	4-0-1-1	8/10	2'

Podchwyt, ciało w jednej linii. Przyciągasz klatkę do uchwytów jak rywala w klinczu, 1 sekundę trzymasz i 4 sekundy wracasz.

SIŁA

D1 Goblet Lateral Lunge

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	6 e.s.	4-1-1-0	8/10	15"

Kettlebell przy klatce. Krok w bok i siadasz na tę nogę, druga prosta. Schodzisz 4 sekundy, 1 sekundę trzymasz na dole i wracasz siłą nogi, na którą siadasz. Zamiennik: sztanga w zgięciach łokci (Zercher).

D2 KB Bottom-Up Hold

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

Kettlebell dnem do góry, łokieć pod dłonią. Kettlebell ma się nie przewrócić.

D3 Short Lever Copenhagen ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	20" e.s.	Izometria	7/10	1'30"

Podpór bokiem, kolano górnej nogi na ławce. Biodra w górze, ciało w jednej linii, trzymasz.

KONDYCJA

F Airbike interwał

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
1	6 × 10" mocno / 50" spokojnie	Równe	8–9/10	-

Mocno RPE 8–9, spokojnie RPE 3. Każde mocne 10 sekund na tym samym poziomie.

MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka B

Baza: hipertrofia

Przed pierwszą jednostką zrób testy i zapisz wyniki.

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Dowolny sprzęt cardio: SkiErg, wioślarz, Airbike, bieżnia, skakanka albo inny. 2–3 minuty spokojnie.

R2 Mobility Protocol

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Twój protokół mobilności.

R3 90/90 Hip Switch

1 × 6 e.s. · Spokojne

Siedzisz w 90/90, przenosisz kolana na drugą stronę bez pomocy rąk.

R4 Tennis Ball Wall Catch

2 × 10 · Spokojne

Stoisz w pozycji walki, obie stopy na ziemi. Rzucasz piłkę w ścianę i łapiesz, raz jedną, raz drugą ręką.

HIPERTROFIA

C1 Wide Stance Barbell Squat

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	10	4-1-1-0	7/10	30"

Stopy szerzej niż barki, palce na zewnątrz. Kolana nad stopami, schodzisz nisko przez 4 sekundy i 1 sekundę trzymasz na dole.

C2 Half-Kneeling Single Arm Landmine Press

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

Klęk na jedno kolano, pchasz ręką po stronie kolana na ziemi. Tułów się nie odchyla, opuszczasz przez 3 sekundy.

C3 Hamstring Bridge ISO

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

Pięty na podłodze, biodra w górze, kolana lekko ugięte. Trzymasz i czujesz napięcie tyłu uda.

HIPERTROFIA

D1 DB Incline Bench Press

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	12	4-1-1-0	7/10	15"

Ławka ustawiona pod kątem ok. 30°. Opuszczasz hantle do klatki przez 4 sekundy, 1 sekunda pauzy na dole i wypychasz.

D2 Seated Straight Leg Raise ISO

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	5 e.s.	Kontrola	-	15"

Siedzisz prosto, jedna noga zgięta, druga prosta. Unosisz prostą nogę nad podłogę, plecy się nie zaokrąglają. 3" na górze.

D3 Hamstring Walkout

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8	Kontrola	8/10	1'30"

Leżysz, biodra uniesione w mostku. Małymi krokami odchodzisz piętami do przodu przez 4 sekundy i wracasz, biodra cały czas w górze.

MIESIĄC 1 · TYDZIEŃ 1

Jednostka C

Baza: wytrzymałość i akcesoria

Przed pierwszą jednostką zrób testy i zapisz wyniki.

ROZGRZEWKA

R1 Cardio Machine Warm-Up

1 × 2' · Spokojne · RPE 3–4/10

Dowolny sprzęt cardio: SkiErg, wioślarz, Airbike, bieżnia, skakanka albo inny. 2–3 minuty spokojnie.

R2 Mobility Protocol

1 × 6–8 e.s. · Spokojne

Twój protokół mobilności.

R3 Prone Swimmer

2 × 8 · Spokojne

Leżysz na brzuchu, ręce prowadzisz łukiem od bioder nad głowę.

R4 Tennis Ball Wall Catch

2 × 10 · Spokojne

Stoisz w pozycji walki, obie stopy na ziemi. Rzucasz piłkę w ścianę i łapiesz, raz jedną, raz drugą ręką.

KOTWICA

C Turkish Get-Up

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

Wstajesz z ciężarem nad głową i wracasz do leżenia. Wzrok na ciężarze.

WYTRZYMAŁOŚĆ

D1 Chin-Up

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8	4-0-1-0	7/10	15"

Podchwyt, broda nad drążek, opuszczasz się przez 4 sekundy. Za ciężko? Same powolne opuszczanie albo trzymanie brody nad drążkiem na czas.

D2 Reverse Nordic Curl

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	8	4-0-1-0	7/10	15"

Klęk, biodra wyprostowane. Odchylasz się do tyłu przez 4 sekundy tyle, ile utrzymasz, i wracasz siłą przodu uda.

AKCESORIA

E1 Pallof Press Lateral Walk

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	3 kroki e.s.	Kontrola	7/10	15"

Guma, np. czerwona, wypchnięta przed klatkę. 3 kroki w bok w jedną stronę i 3 w drugą, po każdym kroku 3 sekundy trzymasz. Kolana i stopy cały czas prosto, nic się nie skręca.

E2 Banded Clamshell

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	15 e.s.	Kontrola	8/10	15"

Leżysz bokiem, guma nad kolanami, stopy razem. Otwierasz górne kolano, miednica się nie odchyla.

E3 Side Plank DB Lateral Raise

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	12 e.s.	Kontrola	7/10	1'

Podpór bokiem na przedramieniu, hantel w górnej ręce. Unosisz rękę bokiem do wysokości barku.

KONDYCJA

F Rundy na Airbike

SERIE	POWT.	TEMPO	RPE	PRZERWA
3	3'	Równe	7/10	1'

W każdych 30": 25" w tempie walki (RPE 7) i 5" maks (RPE 10), jak seria kopnięć.

KONIEC TYGODNIA 1

Zanotuj ciężary i czasy. Przydadzą się w tygodniu 2.

Co dalej w TAJFUNIE

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 TAJFUN

silawruchu.pl/tajfun