

PLAN TRENINGOWY

FULL BODY WORKOUT

Certyfikowane plany treningowe zostały przygotowane
przez ekspertów Akademii Zdrofit, członka REPS

1. PLAN TRENINGOWY FULL BODY WORKOUT (2-3 dni w tygodniu)

Trening obejmuje wszystkie grupy mięśniowe i może być stosowany 2-3 razy w tygodniu, z dniem/dwoma przerwy między sesjami, zakres powtórzeń i przerw, mniej obciążający organizm (kulturowystyczny).



Poziom: podstawowy



Czas: 50-60 min

Trening Full Body Workout



1. Przysiad (Squat)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

2. Wyciskanie na płaskiej ławce (Bench Press)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. Wiosłowanie sztangą (Barbell Rows)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. Martwy ciąg (Deadlift)

- 3 serie x 6-10 powtórzeń
- Pauza: 90-120 sekund

5. Wyciskanie nad głowę (Overhead Press)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund



6. Ściąganie drążka z wyciągu górnego (Pull-down) lub australijskie podciągnięcia/trx-rings row

- 3 serie x 6-10 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

7. Sit ups / v-ups

- 3 serie x 15 powtórzeń
- Pauza: 30-60 sekund

2. PLAN TRENINGOWY SPLIT z podziałem na górę/dół ciała 2/4-dniowy np. poniedziałek (i wtorek), czwartek (i piątek):

Można wykonywać 2-4 razy w tygodniu, w zależności od Twojego czasu i preferencji. Podział splitowy skupia się na pracy różnych grup mięśniowych w różnych dniach treningowych, co umożliwia bardziej intensywne i skoncentrowane treningi.



Poziom: średniozaawansowany

Dzień 1: Górna część ciała (Upper Body)



Czas: 30-40 min

1. Wyciskanie na płaskiej ławce (Bench Press)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

2. Podciąganie na drążku (Pull-ups) lub Wiosłowanie hantlami (Dumbbell Rows)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. Wyciskanie nad głowę (Overhead Press)

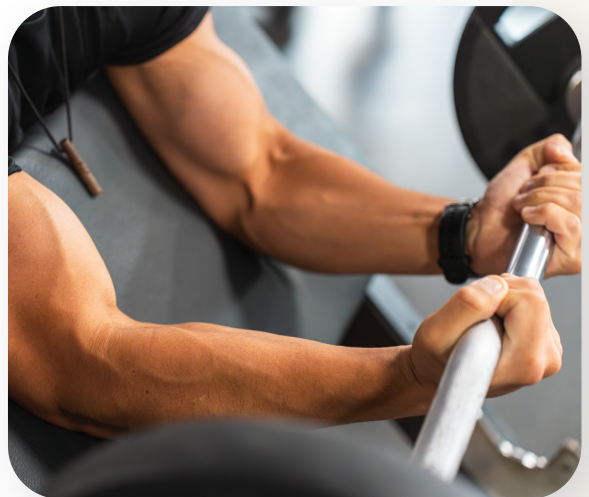
- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. Wyciskanie francuskie (Triceps Extension)

- 3 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

5. Uginanie ramion ze sztangą (Bicep Curl)

- 3 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund



Dzień 2: Dolna część ciała (Lower Body):



Czas: 30-40 min

1. Przysiad (Squat)- goblet, back squat, front squat

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

2. Martwy ciąg (Deadlift)

- 3 serie x 6-10 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. Wypychanie nóg (Leg Press)

- 3 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. Uginanie podudzi na maszynie siedząc/leżąc

- 3 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. PLAN TRENINGOWY z bardziej szczegółowym podziałem split 3-4 dni w tygodniu

Ten plan pozwala na skoncentrowanie się na konkretnych grupach mięśniowych podczas każdego treningu, co może sprzyjać lepszemu rozwojowi i regeneracji.



Poziom: zaawansowany

Dzień 1: Górna część ciała (Upper Body)



Czas: 30-40 min

1. **Wyciskanie na płaskiej ławce (Bench Press)**

- 4 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund



2. **Wyciskanie hantli na ławce skośnej (Incline Dumbbell Press)**

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. **Pompki (Push-ups)**

- 3 serie x maksymalna ilość powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. **Wyciskanie francuskie sztangą (Skull Crushers)**

- 3 serie x 10-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund



5. **Prostowanie ramion na wyciągu górnym (Cable Tricep Extensions)**

- 3 serie x 10-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

Dzień 2: Plecy i biceps



Czas: 30-40 min

1. **Podciąganie na drążku (Pull-ups)**

- 4 serie x maksymalna ilość powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

2. **Wiosłowanie sztangą (Barbell Rows)**

- 4 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. **Uginanie ramion ze sztangelkami (Dumbbell Bicep Curls)**

- 3 serie x 10-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. **Uginanie ramion na modlitewniku (Preacher Curls)**

- 3 serie x 10-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

Dzień 3: Nogi (Legs)

🕒 Czas: 30-40 min

1. Przysiad (Squat)

- 4 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

2. Wypychanie nóg na suwnicy (Leg Press)

- 4 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. Uginanie podudzi na maszynie siedząc/leżąc

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

4. Martwy ciąg rumuński (Romanian Deadlift) (opcjonalnie ze sztangielkami/kettelbell)

- 3 serie x 8-12 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

5. Wspięcia na palce (Calf Raises)

- 4 serie x 12-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund



Dzień 4: Trening wolumenowy (opcjonalny)

🕒 Czas: 30-40 min



Skup się na ćwiczeniach izolowanych i akcesoryjnych dla wszystkich grup mięśniowych, aby zapewnić kompleksowe pobudzenie mięśni. Możesz wybrać ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają, lub które chcesz bardziej rozwijać z powyższego planu.

4. PLAN TRENINGOWY na trening funkcjonalny 3 dni w tygodniu

Trening funkcjonalny koncentruje się na rozwijaniu siły, wytrzymałości, równowagi i gibkości w sposób funkcjonalny, przydatny w codziennych czynnościach oraz w sporcie. Ten plan zawiera różnorodne ćwiczenia, które angażują całe ciało i wzmacniają zarówno główne grupy mięśniowe, jak i mięśnie stabilizujące.



Poziom: średniozaawansowany

Dzień 1: Siła i wytrzymałość



Czas: 40-50 min

1. Przysiady z kettlebell/hantlem (Goblet Squats)

• 4 serie x 10-12 powtórzeń

2. Pompki (Push-ups)

• 4 serie x maksymalna ilość powtórzeń

3. Wiosłowanie hantlami (Dumbbell Rows)

• 4 serie x 10-12 powtórzeń

4. Unoszenie nóg i rąk w leżeniu na brzuchu (Supermans)

• 3 serie x 12-15 powtórzeń

5. Wskoki na skrzynie

• 4 serie x 10-12 powtórzeń

6. Plank

• 3 serie x 30-60 sekund



Dzień 2: Wytrzymałość i gibkość



Czas: 30-40 min

1. Bieg na czas (Running or Jogging)

- 15-20 minut

2. Skoki na skakance (Jump Rope) lub pajacyki/wskoki na talerz

- 3 serie x 1 minuta

3. Plank z unoszeniem ramion-naprzemiennym dotykiem ramion (Plank with Shoulder Taps)

- 3 serie x 10-12 powtórzeń na każdą stronę

4. Tabata z burpeesami

- 8 rund po 20 sek pracy/10 sek przerwy pomiędzy

5. Rozciąganie całego ciała (Full Body Stretching)

- 10-15 minut



Dzień 3: Siła i stabilizacja



Czas: 30-40 min

1. Martwy ciąg (Deadlift)

- 4 serie x 8-10 powtórzeń

2. Wyciskanie hantli nad głowę (Dumbbell Shoulder Press)

- 4 serie x 10-12 powtórzeń

3. Plank boczny (Side Planks)

- 3 serie x 30-45 sekund na każdą stronę

4. Przyciąganie drążka wyciągu górnego (Lat Pulldowns)

- 4 serie x 10-12 powtórzeń

5. Unoszenie nóg w podporze na przedramionach (Hanging Leg Raises)

- 3 serie x 10-12 powtórzeń



5. Plan treningowy na trening siłowy/trójbojowy 2-3 dni w tygodniu

Wstępny plan treningowy do treningu trójbojowego, który skupia się na trzech głównych ćwiczeniach: przysiady, wyciskanie na ławce płaskiej oraz martwy ciąg. Ten plan można wykonywać 2-3 razy w tygodniu, zapewniając odpowiednie dotrenowanie mięśni i czas regeneracji.



Poziom: zaawansowany

Dzień 1: Trening przysiadów i wyciskania na ławce płaskiej



Czas: 40-50 min

1. Przysiady (Squats)

- Rozgrzewka: 10-15 minut (dynamiczne rozciąganie, mobility, lekki bieg)
- Przysiady: 4 serie x 6-8 powtórzeń
- Pauza: 2-3 minuty między seriami

2. Wyciskanie na ławce płaskiej (Bench Press)

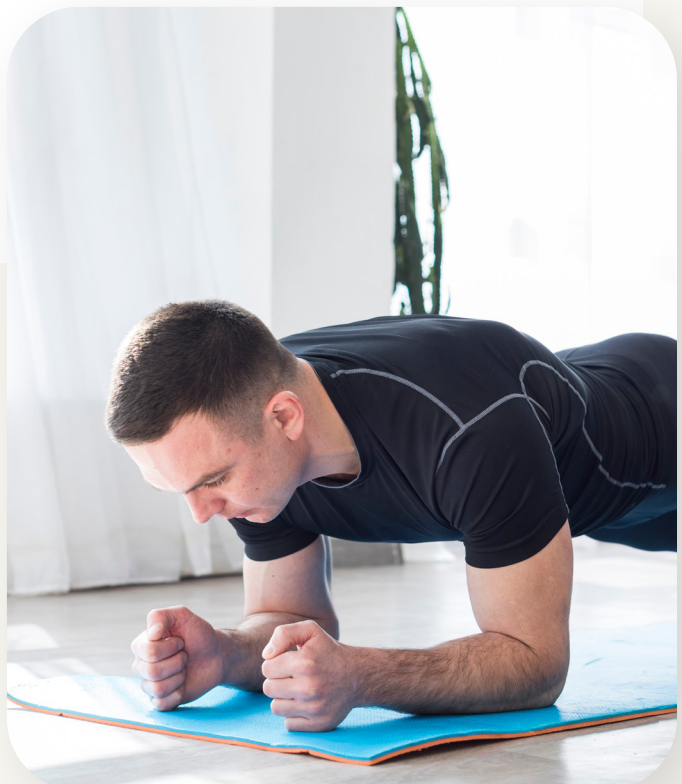
- Wyciskanie na ławce płaskiej: 4 serie x 6-8 powtórzeń
- Pauza: 2-3 minuty między seriami

3. Unoszenie nóg w podporze (Hanging Leg Raises)

- 3 serie x 10-12 powtórzeń
- Pauza: 1-2 minuty między seriami

4. Plank

- 3 serie x 30-60 sekund
- Pauza: 1-2 minuty między seriami



Dzień 2: Trening martwego ciągu

🕒 Czas: 30-40 min

1. Martwy ciąg (Deadlift)

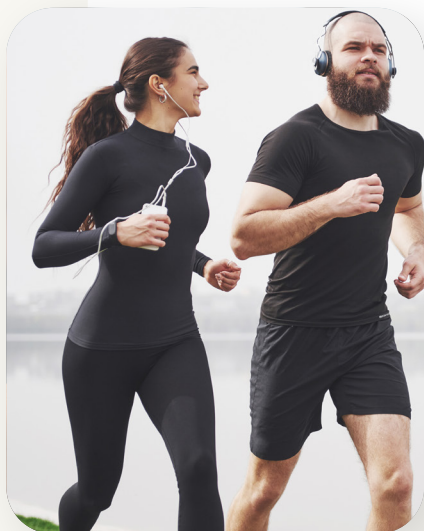
- Rozgrzewka: 10-15 minut (dynamiczne rozciąganie, lekki bieg)
- Martwy ciąg: 6 serii x 4-6 powtórzeń
- Pauza: 2-3 minuty między seriami



2. Wiosłowanie hantlami (Dumbbell Rows)

- 3 serie x 8-10 powtórzeń
- Pauza: 1-2 minuty między seriami

Dzień 3: Aktywny odpoczynek lub trening dodatkowy



Ten dzień można poświęcić na aktywny odpoczynek, czyli lekką aktywność fizyczną taką jak jogging, joga, stretching lub kardio o niskim natężeniu. Możesz również wykonać trening dodatkowy, skupiając się na innych grupach mięśniowych niż te zaangażowane w trójboju.

6. PLAN TRENINGOWY redukcyjny 4 dni w tygodniu

Plan treningowy redukcyjny ma na celu zmniejszenie masy ciała poprzez spalanie tkanki tłuszczowej, jednocześnie minimalizując utratę masy mięśniowej. Oto przykładowy plan treningowy redukcyjny:



Poziom: zaawansowany

Dzień 1: Trening siłowy - górna część ciała



Czas: 30-40 min

1. Wyciskanie na płaskiej ławce (Bench Press)

- 4 serie x 8-10 powtórzeń

2. Wiosłowanie sztangą w opadzie (Barbell Rows)

- 4 serie x 8-10 powtórzeń

3. Wyciskanie hantli nad głowę (Dumbbell Shoulder Press)~

- 3 serie x 10-12 powtórzeń

4. Pompki na poręczach (Dips)

- 3 serie x maksymalna ilość powtórzeń



Dzień 2: Trening interwałowy - cardio



Czas: 20-30 min

1. Bieganie interwałowe

- 5 minut rozgrzewki
- 10 x 30-sekundowe sprinty z 60-sekundowym odpoczynkiem między nimi
- 5 minut schładzania

Dzień 3: Trening siłowy - dolna część ciała



Czas: 30-40 min

1. Przysiady ze sztangą (Barbell Squats)

- 4 serie x 8-10 powtórzeń

2. Martwy ciąg (Deadlift)

- 4 serie x 8-10 powtórzeń

3. Wykroki (Walking Lunges)

- 3 serie x 12 kroków na każdą nogę

4. Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu (Supermans)

- 3 serie x 12-15 powtórzeń



Dzień 4: Trening cardio i mobilność



Czas: 40-50 min



1. Bieżnia lub rowerek eliptyczny/wiosła, orbitrek

- 30-45 minut treningu cardio na umiarkowanym poziomie intensywności
65-75% tętna maksymalnego

2. Rozciąganie i mobilność

- 10-15 minut rozciągania całego ciała, skupiając się na głównych grupach mięśniowych

7. TRENING OBWODOWY (CROSS-TRENING)

Cross-trening to rodzaj treningu o wysokiej intensywności, w którym dzięki zróżnicowanym ruchom wypracujesz dobrą kondycję, siłę mięśniową i wysportowaną sylwetkę.



Poziom: podstawowy



Czas: 20-30 min

Liczba obwodów do wykonania: 2



1. Swingi z kettlebell

• 10 powtórzeń

2. Burpees

• 6 powtórzeń

4. Przysiad

• 10 powtórzeń

5. Pompki

• 8 powtórzeń

6. Brzuszki

• 10 powtórzeń

8. TRENING NA MIĘŚNIE POŚLADKOWE

Ćwiczenia pośladków wpływają na poprawę sylwetki, a także stabilizują postawę ciała. Najlepsze efekty przynosi trening siłowy. Bardzo ważne, aby wykonywać trening pośladków z odpowiednim obciążeniem. Dobierz ciężar do swoich możliwości i stażu treningowego. Początkujący mogą ćwiczyć bez sprzętu, wykorzystując jedynie własne ciała oraz gumy oporowe.

■□□ Poziom: podstawowy

🕒 Czas: 20-30 min

Trening na mięśnie pośladkowe

1. Wypychanie biodra z miniband (glute bridge)

- 12 powtórzeń
- 3 serie

2. Zakroki naprzemienne

- 4 serie x 10-15 powtórzeń
- Pauza: 60-90 sekund

3. Przysiad sumo

- 12 powtórzeń
- 3 serie

4. Odwodzenie kolana w leżeniu z miniband

- 10 powtórzeń na stronę
- 2 serie



9. TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

Podstawowy zestaw ćwiczeń dla osób chcących wzmocnić i wyrzeźbić mięśnie brzucha, poprawić stabilizację i postawę ciała.



Poziom: podstawowy



Czas: 20-30 min

Liczba obwodów do wykonania: 2

1. Plank (deska)

- Czas: 3 serie po 30-60 sekund

2. Russian Twists (skręty rosyjskie)

- Powtórzenia: 3 serie po 15-20 powtórzeń na stronę

3. Bicycle Crunches (rowerek)

- Powtórzenia: 3 serie po 20-30 powtórzeń

4. Leg Raises (unoszenie nóg)

- Powtórzenia: 3 serie po 15-20 powtórzeń

5. Mountain Climbers (wspinaczka górską)

- 3 serie po 30-60 sekund

