

PLAN TRENINGOWY

ODYŃ



Odyn – 1.0

Wstęp

Witaj wędrowcze ;)

Siadaj i słuchaj - opowiem Ci o planie „Odyn”.

Plan jest nastawiony na ogólny rozwój całej sylwetki i brak w nim priorytetów. Zadaniem tego planu jest globalna poprawa takich parametrów jak masa mięśniowa oraz siła.

Plan został stworzony z myślą o tych osobach, które dopiero zaczynają jak i o zaawansowanych wyjadaczach którzy aktualnie chcą na spokojnie popracować nad całą swoją sylwetką.

Plan można spokojnie ciągnąć 4-12 tygodni lub dopóki progres na danych ćwiczeniach nie zacznie spowalniać. Wtedy proponuję zmienić wariację ćwiczenia – wyciskanie na ławce ze sztangą na wyciskanie hantlami, przysiad bułgarski z hantlami na sztangę, uginanie na biceps sztangą na uginanie na kettlech/hantlach etc.

Brak progresji ?

Pamiętaj, że nawet bez intencji progresowania... będziesz progresować. Trzymając ten sam ciężar po paru tygodniach ten ciężar będzie lżejszy. Dlaczego? Bo zrobiłeś się silniejszy, większy, zajebistszy etc ;)

Dlatego możesz trzymać ten sam ciężar a dodać powtórzenie tu i tam, dodawać spokojnie ciężaru lub zostawić ciężar ten sam na okres 3 tygodni. Po każdym 3 tygodniach proponuję zrobić deload czyli zejście z obciążeń.

Łopatologicznie będzie to wyglądało w następujący sposób:

Cykl 1

Tydzień 1: łatwo

Tydzień 2: średnio

Tydzień 3: ciężko

Tydzień 4: bardzo łatwo

Cykl 2:

Tydzień 5: łatwo

Tydzień 6: średnio

Tydzień 7: ciężko

Tydzień 8: bardzo łatwo

etc. etc.

Takich cykli możesz robić ile chcesz – aż Ci się nie znudzi.

Co możesz zmieniać z tygodnia na tydzień? Obciążenie.

Co możesz zmieniać co 4 tygodnie? Różnie obciążenie, ale też i ćwiczenia – skoro były hantle to daj sztangę, skoro był chwyt neutralny to daj podchwyt, lub kółka, lub TRXy. Jeśli było uginanie młotkowe to daj w supinacji, jeśli wyciskanie siedząc to zrób stojąc a jeśli stojąc to zrób siedząc :)

Samego ułożenia i schematu mi nie zmieniaj ;) ma to być długoterminowy plan ogólnorozwojowy.

No i tyle.

Idź robić masę i jedz. Na tym planie musisz jeść.

Dużo.

Reps in reserve / Powtórzenia w rezerwie

Będziemy głównie bazować na zapisie „RIR” - reps in reserve, czyli powtórzenia w zapasie. W tym planie trochę mniej liczą się same powtórzenia a dużo bardziej praca blisko lub do upadku mięśniowego. Dobieraj ciężar tak żeby mniej więcej mieścić się w danych zakresach powtórzeń i dojść w pobliże upadku.

Jeśli czujesz że ruch fazy koncentrycznej (zazwyczaj w górę ;)) zwalnia, ty tracisz parę i mięsień pali jak cholera, to znaczy że zbliżasz się do upadku. Zapis 1-2 RIR będzie oznaczał, że powinieneś się zatrzymać tuż przed upadkiem. Ma być ciężko ale odkładając ciężar masz sobie pomyśleć „Ok... mógłbym zrobić jeszcze jedno, dwa powtórzenia”.

Jeśli masz zakres 6-8 powtórzeń a puchniesz na piątym powtórzeniu to ciężar jest za ciężki. Jeśli przy tym samym zakresie lecisz 9+ powtórzeń to ciężar jest za lekki :) aby dobrać ciężar użyj serii rozgrzewkowych ale nie zaliczaj ich do roboczych (psst... 4x6-8 to robocze ;))

LEGENDA:

1# Ćwiczenia główne oraz asysty

Co do samej "legendy" - A1 i A2 jest to super-seria, czyli najpierw wykonujemy ćwiczenie A1 i bez przerwy, bądź z krótką przerwą wykonujemy ćwiczenia A2. Następnie odpoczywamy dłużej i powtarzamy super-serie. To samo tyczy się B1 i B2, C1 i C2 etc.

Jeśli ćwiczenie ma tylko jedną literę np: B1, to wykonujemy je indywidualnie.

2# Progresywne przeciążanie

a) Zwiększanie serii: Zapis 4x8/5x8/6x8/4x8 oznacza, że co tydzień zwiększamy serie (+1 na tydzień) w ten sposób utrzymując ten sam ciężar dokładasz objętości

b) Zapis RIR (reps in reserve / powtórzenia w zapasie) – tutaj 2RIR – dwa powtórzenia w zapasie, pod koniec serii masz mieć energii na dwa powtórzenia. 1RIR – zostawiasz tylko jedno powtórzenie w zapasie, oraz 0RIR – tutaj już do pełnego upadku mięśniowego.

3# Odpoczynek

Odpoczynek będę podawał w sekundach lub w minutach na samym końcu ćwiczenia - w nawiasie

(30") = 30 sekund przerwy

(120") = 2min przerwy, etc

ROZGRZEWKA Dzień 1 i Dzień 3:

A1: Wioślarz lub Assault Bike 3min

B1: Wyjście ze stania do podporu x10

<https://www.youtube.com/watch?v=TQbyjDFSa80>

C1: WGS x10 na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=y0hSd13vOdQ>

D1: Pływak x8 <https://www.youtube.com/watch?v=vSou6Vup5W8>

E1: Rozciąganie gumy do klatki i przekładanie gumy za plecy – jedno rozciągnięcie + jedno przełożenie = 1 powt. x10 ruchów

<https://www.youtube.com/watch?v=eZwnwWMkEL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=5TTdFzoLtZs&t=10s>

ROZGRZEWKA Dzień 2 i Dzień 4:

A1: Rowerek lub skakanka - 3min

B1: Hand walkout to squat + plank shoulder taps x8 – wychodzisz z siadu i robisz po jednym shoulder tap – wracasz do przysiadu

<https://www.youtube.com/watch?v=zk2nas7I7E0>

<https://www.youtube.com/watch?v=C6At19Q9i2Q>

C1: Hip airplane x8-10 na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=1N2DSsVG2Ww>

D1: Cossack squat z pomocą TRXów x10 na nogę – na luzie, delikatna mobilizacja – staraj się używać mocno przywodzicieli jak wstajesz

<https://www.youtube.com/watch?v=IRAIX5kC5Ok>

E1: Otwieranie klatki w pozycji gołębia x10 na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=RcXUN-c4rU0>

Dzień 1: Góra Ciąła

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

A1: Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 3x6-8 (120")

<https://www.youtube.com/watch?v=agGTV5zSlqk&t=36s>

Ćwiczenie asystujące: (RPE 8)

B1: Pendlay Row 3x8-10 (120")

<https://www.youtube.com/watch?v=eZrZnmjZTR4>

Ćwiczenia akcesoryjne: (RPE 8)

C1: Wyciskanie hantli siedząc 3x8-12 (60" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=HzliNhHhhtA>

C2: Podciąganie nachwytem 3x8-10 (120" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=un6HKZo2Mhs>

Dodatki (RPE 8-9)

D1: Uginanie sztangi na biceps 3x8-12 (60" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=pUS6HBQjRmc>

D2: JM press 3x8-12 (120" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=Tih5iHyELsE>

Dzień 2: Dół Ciała

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

A1: RDL ze sztangą 3x6-8 (120")

https://www.youtube.com/watch?v=a4Hn_8ktTTw

Ćwiczenie asystujące: (RPE 8)

B1: Przysiad Bułgarski z hantlami 3x8-10 (60" między nogami)

<https://www.youtube.com/watch?v=r3jzvit-0l8>

Ćwiczenia akcesoryjne: (RPE 8)

C1: Uginanie nóg na maszynie 3x8-12 (60" do C2)

https://www.youtube.com/watch?v=n5WDXD_mpVY

C2: Hip thrust jednonóż 3x8-12 (30-60" między nogami i 120" do

C1) <https://www.youtube.com/watch?v=L4nTaesNm0E>

Dodatki (RPE 8-9)

D1: Wspięcia na palce siedząc 3x10-15 (60" do D2)

https://www.youtube.com/watch?v=_LxQH4o7COk

D2: Ab rollout 3x10-15 (120" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=DA2QGI0NPWU>

Dzień 3: Góra ciała

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

A1: Podciąganie podchwytem 3x6-8 (120") – wersja standardowa, z gumą lub z ciężarem

<https://www.youtube.com/watch?v=MajmFI5KpUM>

<https://www.youtube.com/watch?v=0PyXa2bBkTg>

Ćwiczenie asystujące: (RPE 8)

B1: Military Press kettlem lub hantlem 3x8-10 (60" między rękami)

https://www.youtube.com/watch?v=3G_PcvN4wug&t=18s

<https://www.youtube.com/watch?v=XwfpZzRv58c>

Ćwiczenia akcesoryjne: (RPE 8)

C1: Wyciskanie hantli na skosie dodatnim 3x8-12 (60" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=5CECBjd7HLQ>

C2: Wiosłowanie hantlami w oparciu o ławkę 3x8-12 (120" do C1)

https://www.youtube.com/watch?v=af-WbPIA_iY

Dodatki (RPE 8-9)

D1: Uginanie hantli młotkowo 3x8-12 (60" do D2)

https://www.youtube.com/watch?v=nvcqKLIJ_ds

D2: Czaszkołamacze na kórkach/TRX 3x8-12 (120" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=lzqCU94VLkc>

<https://www.youtube.com/watch?v=TBpCmiRfy9U>

Dzień 4: Dół Ciała

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

A1: Przysiad przedni ze sztangą 3x6-8 (120")

<https://www.youtube.com/watch?v=fsMgDDMrnio&t=21s>

Ćwiczenie asystujące: (RPE 8)

B1: Glute Bridge 3x8-10 (120")

<https://www.youtube.com/watch?v=6EhYj5eSngY>

Ćwiczenia akcesoryjne: (RPE 8)

C1: Wyprosty ud na maszynie 3x8-12 (60" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=m0FOpMEgero>

C2: Wznosy na ławce rzymskiej/GHD z ciężarem 3x10-15 (30-60" między nogami i 120" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=pNlvf3CwFlc>

<https://www.youtube.com/watch?v=FKlh8FnT5G4>

Dodatki (RPE 8-9)

D1: Wspięcia na palce stojąc 3x10-15 (60" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=BIRC4Qj7tsw>

D2: Wznosy nóg w zwisie 3x10-15 (120" do D1)

https://www.youtube.com/watch?v=iC_fu-XjNPo