

„Samica Alfa 2.0” - Intensyfikacja

Witaj Samico Alfa :) gratuluje ukończenia cyklu pierwszego

W drugim cyklu mocno zmniejszamy objętość na rzecz intensywności. Mniejsza liczba serii oraz mniejsza liczba powtórzeń. W tym cyklu liczy się ciężar. Jeśli wychodzisz z sesji i myślisz sobie „eee było za lekko” to nie użyłaś odpowiednich ciężarów ;) Postępujemy się skalą RPE o której przeczytasz w dalszej części :)

Powodzenia kobieto ze stali :)

Nadal będziemy bazować sobie na RAMPACH jak w planie „Samica Alfa 1.0” ale dodatkowo dojdą nam:

Tempo pracy:

Pierwsza liczba oznacza zawsze fazę negatywną,

Druga oznacza pauzę po fazie negatywnej,

Trzecia oznacza fazę pozytywną,

Czwarta pauzę po fazie pozytywnej.

Zapis (4-2-X-0) będzie oznaczał:

4 – 4 sekundy w dół (np.: opuszczania)

2 – 2 sekundy pauzy na dole po opuszczeniu

X – petarda do góry (jak najszybciej)

0 – zero pauza na górze ruchu czyli płynne przejście do kolejnego powtórzenia a tym samym do 4 sekund opuszczania)

Zwiększanie objętości w asystach i akcesoriach

Zapis: 3x6/3x8/3x10/3x6 oznacza że co tydzień zwiększamy ilość powtórzeń. W pierwszym tygodniu robimy 3 serie po 6 powtórzeń i szukamy ciężaru który będzie nam sprawiał małe problemy - weźmy na to 8/10. Trzymając ten sam ciężar co tydzień staramy się nim zrobić więcej powtórzeń. W ostatnim tygodniu schodzimy na bazową liczbę ponieważ jest to DELOAD - odpoczynek przed kolejnym, cięższym cyklem

SUPERSERIE:

A1 i A2 jest to super- seria czyli najpierw wykonujemy ćwiczenie A1 i z krótką przerwą podaną w nawiasie (30" = 30sec, 120" = 120sec etc) wykonujemy ćwiczenie A2. Następnie odpoczywamy np. 60" i powtarzamy super-serie. To samo tyczy się B1 i B2, C1 i C2 etc.

Jeśli ćwiczenie ma tylko jedną literę np: A1 lub B1 wykonujemy je indywidualnie.

RPE: rate of perceived exertion

Jest to skala określająca jak ciężkie było ćwiczenie bazując na skali 1-10 gdzie 1 to brak wysiłku a 10 to wysiłek maksymalny do tak zwanej odcinki. Jeśli chcemy dojść do RPE 8 (głównie tu będziemy się obracać) to chcemy mieć dwa powtórzenia w zapasie, jeśli RPE 9 to tylko jedno powtórzenie w zapasie etc etc.
:)

ROZGRZEWKA Dzień 1 i Dzień 3:

Przez 10minut wykonujesz kolejno 4 ćwiczenia na niskiej intensywności, bez przerw aż do zakończenia czasu

Obieg aerobowy 10min AMRAP:

A1: Wioślarz x30sec

A2: Y raise z talerzykami lub hantelkami x6

https://www.youtube.com/watch?v=M9_p8nm0Q-o

A3: Side plank clamshell x6 na stronę

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

A4: Rozciąganie gumy do klatki x12 (4 na wprost, 4 po skosie, 4 po drugim skosie) <https://www.youtube.com/watch?v=T4dU-2nvKHY>

ROZGRZEWKA Dzień 2 i Dzień 4:

Obieg aerobowy 10min AMRAP:

A1: Rowerek x30sec

A2: Wejścia na skrzynie/ławkę x4 na nogę

<https://www.youtube.com/watch?v=5qjqDHOUh-A>

A3: Plank shoulder taps x4 na bark

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

A4: Mostki biodrowe x10

Dzień 1: Góra ciała

SIŁA: (RPE 9)

A1: Podciąganie z ciężarem pochwytem (120"-180") – jeśli dalej nie jesteś w stanie wykonać tego z ciężarem to zrób bez ale z 3-4sec pauzy na górze ruchu

Tydzień 1: 6x1

Tydzień 2: 5x2

Tydzień 3: 4x3

Tydzień 4: 6x1

<https://www.youtube.com/watch?v=idUQ1epeLhk>

https://www.youtube.com/watch?v=7FiR9W_gVF0&t=2s

HIPERTROFIA: (RPE 8-9)

B1: Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia – 4 progresywne serie żeby znaleźć 8RM (120") https://www.youtube.com/watch?v=mTQ_gg37MJk

HIPERTROFIA 2: (RPE 8-9)

C1: Dipsy 3x4-6/3x6-8/3x8-10/3x4-6 (90-120") – jeśli będzie za ciężko to dodaj gumę pod kolana a jeśli za lekko to ciężar – praca w tempie (4-2-X-2) <https://www.youtube.com/watch?v=Y9yM9k6YLxs>

WYTRZYMAŁOŚĆ:

Obieg : 4 rundy – 60sec przerwy między rundami

D1: Pompki x6 lub Pompki z tułowiem do góry x6 (0" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=I3ySVKYVJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=cfns5VDVVvk>

D2: Renegade row x8 na stronę (0" do D3)

<https://www.youtube.com/watch?v=rSc1pmDEhZg>

D3: Assault bike x45sec lub rowerek ale na stojąco (60" przerwy i powrót do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=fcSKwZi-Va8>

Dzień 2: Dół Ciała

SIŁA: (RPE 9)

A1: Przysiad ze sztangą na plecach na uniesionych piętach – dodatkowo pauza na dole ruchu na 2 sekundy

RAMPA zamknięta

5 progresywnych serii, żeby znaleźć 5RM/3RM/2RM/5RM (120"-180") <https://www.youtube.com/watch?v=qzAJLG-kA8Q>

HIPERTROFIA: (RPE 8-9)

B1: Zercher Good Mornings 3x6/3x8/3x10/3x6 praca w tempie (4-2-X-0) (60" do C2) <https://www.youtube.com/watch?v=V8E3spggYQs>

B2: Pistol Squat 3x6-8 (60-90" do C1) wybierz taką progresję która będzie na RPE 9 dla Ciebie – tutaj nie zmieniamy objętości ale raczej trudność ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=7BJxe3R-lcY>

WYTRZYMAŁOŚĆ:

C1: Spacer farmera 6x30sec (30" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=vi4X2iSOyiA&t=2s>

C2: Pchanie wyłączanej bieżni 6x20sec (30-60" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=QIsx9mbjZZA>

Dzień 3: Góra Ciąła

SIŁA: (RPE 9)

A1: Push press hantlem jednorącz

RAMBRA zamknięta – 5 progresywnych serii żeby znaleźć 5RM/4RM/3RM/5RM na rękę (30-90" między rękami w zależności od ciężaru

<https://www.youtube.com/watch?v=XCErz4Rwwm0>

HIPERTROFIA: (RPE 8-9)

B1: Gunthors row 3x8/3x10/3x12/3x8 (60" do B1) – jak na filmiku ale zamiast talerza weź dwa ciężkie hantle

<https://www.youtube.com/watch?v=39P6v0MeVUc>

B2: Wyciskanie sztangi w wąskim chwycie na 1+1/2 powtórzenia 3x6/3x8/3x10/3x6 (90" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=Btzu4GhOMUE>

WYTRZYMAŁOŚĆ:

Obieg : 4 rundy – 60sec przerwy między rundami

C1: Floor press x12 (ciężko) (0" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=tXv-rEa5xn8>

C2: Wiosłowanie kettlami w opadzie x12 (0" do C3)

https://www.youtube.com/watch?v=5j_dP8nT54w

C3: Wioślarz x250m – petarda ! (60" przerwy i powrót do C1)

Dzień 4: Dół Ciała

SIŁA: (RPE 9)

A1: Martwy Ciąg na sztandze trapezowej RAMPA zamknięta 5 progresywnych serii, żeby znaleźć 4RM/3RM/2RM/4RM (90"-120") – jeśli nie masz sztangi trapezowej to na drugim filmiku jest pokazane jak zrobić z hantlami lub kettlebami (od: 1:40 na filmiku) jeśli używasz kettle/hantli to szukasz kolejno 8RM/6RM/5RM/8RM
<https://www.youtube.com/watch?v=VNgxEhOoOjo&t=15s>
<https://www.youtube.com/watch?v=GhznLtVRBNw>

HIPERTROFIA: (RPE 8-9)

B1: Nordic Curl 3x6 (60" do B1) – tylko faza opuszczania. Staraj się opuszczać ciało około 6-10sec na powtórzenie.
<https://www.youtube.com/watch?v=v Egn 3CCsM&t=15s>

B2: Przysiad Bułgarski na 1+1/2 powtórzenia 3x1min ciągłej pracy na nogę (60" między nogami i 60" do B1)
<https://www.youtube.com/watch?v=okjbosZhACU>

WYTRZYMAŁOŚĆ:

C1: Pchanie sań lub skrzyni 6x30sec (30" do C2) – spory ciężar na sanki lub skrzynie i do przodu :)
<https://www.youtube.com/watch?v=kE3xOz6cuNQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=3KWK7SldPz4>

C2: Spacer z kettlebami lub hantlami na ramie 6x30sec (30" do C1)
<https://www.youtube.com/watch?v=zKHog8SWdM4>
<https://www.youtube.com/watch?v=iqJh0eOa24o>