

„Samiec Alfa 1.0” - Objętość

Siema Samcu Alfa :) wielkie dzięki za zakupienie tego programu :)

Do rzeczy zatem, plan ukierunkowany jest na siłę całego ciała z naciskiem na ramiona (biceps, triceps, przedramiona oraz chwyt) dodatkowo są zadania pod lokomocje jak spacer z ciężarem, dużo gimnastyki, również z ciężarem oraz praca nad mocą. To wszystko, oprócz sylwetki, da Ci moc, szybkość i siłę. Nie ma nic konkretniejszego niż funkcjonalna sylwetka :)

RAMPA:

Będziemy głównie bazować na RAMPACH czyli próbach znalezienia ciężaru maksymalnego na dany dzień. Dajmy na to Martwy Ciąg 5 progresywnych serii żeby znaleźć 6RM (6 rep max) czyli ciężar maksymalny na 6 ruchów.

Masz do dyspozycji 5 serii. Co serie dokładasz obciążenie. Co serie robisz 6 powtórzeń. Dokładasz tak długo aż nie dojedziesz do 6RM czyli ciężaru z którym zrobisz dokładnie 6 powtórzeń i ani jednego więcej. Starasz się przy tym również zmieścić w 5 seriach np.

Seria 1: 80kg (leciutko)

Seria 2: 100kg (lekko)

Seria 3: 120kg (średnio)

Seria 4: 140kg (ciężko ale coś tam jeszcze masz w zapasie)

Seria 5: 150kg (max.. zrobiłeś 6 powtórzeń i nie dasz rady zwiększyć ciężaru)

Oczywiście zanim wskoczysz na 80kg to zrób 1-2 serie rozgrzewkowe na pustym gryfie i z 40kg

Co zrobić kiedy już masz 5 serii a jesteś dopiero na 120kg i daleko Ci do maxa ? Proste – dokładasz dalej, tak długo aż nie dojdiesz do maxa ponieważ te pierwsze serie będą dla twojego ciała seriami rozgrzewkowymi.

Co zrobić kiedy masz 3 serie i już jest ciężko ? Wtedy zostajesz na tym ciężarze przez serie 4 i serie 5 i próbujesz szczęścia za tydzień ;)

Zapis: 6RM/5RM/4RM/6RM odnosi się do progresji tygodniowej – Tydzień 1 szukasz 6RM, tydzień 2 – 5RM, tydzień 3 – 4RM a w tygodniu deloadu (roztrenowania) wchodzisz znów na wyższą objętość

Zwiększanie objętości w asystach i akcesoriach

Zapis: 4x8/4x10/4x12/4x8 oznacza że co tydzień zwiększamy ilość powtórzeń. W pierwszym tygodniu robimy 4 serie po 8 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.

ROZGRZEWKA Dzień 1 i Dzień 3:

A1: Rowerek 3 minuty spokojnym tempem

B1: Wyjście ze stania do podporu + pompka x10

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

C1: WGS x12 na stronę <https://www.youtube.com/watch?v=-CiWQ2lvY34>

D1: Pływak x12 <https://www.youtube.com/watch?v=vSou6Vup5W8>

E1: Rozciąganie gumy do klatki 2x30 (30" do E2)

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

E2: Przysiad + KB curl to halo 2x6-8 (30" do E1)

<https://www.youtube.com/watch?v=JQqWB4-Ek-l>

ROZGRZEWKA Dzień 2 i Dzień 4:

A1: Rowerek 3 minuty spokojnym tempem

B1: Zamiana bioder w pozycji 90/90 x10 na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=BiSCSMqx-rE>

C1: Otwieranie klatki w pozycji gołębia x15 na stronę

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

D1: PIR na udo i psoas x2min na nogę z gumą – na zmianę rozciągasz i napinasz biodro przez 2min (filmik od 5:45)

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

E1: Hip thrust z gumą 3x12-15 (30" do E2)

<https://www.youtube.com/watch?v=UXfcACifO9w>

E2: Przełapywanie Kettla 3x10 na stronę (30" do E1)

<https://www.youtube.com/watch?v=U21SNKDRXVQ>

Dzień 1: Góra ciała

MOC: EMOM 6min (RPE 5-6) (EMOM – every minute on a minute, puszczasz timer i co pełną minutę wykonujesz daną liczbę powt.

A1: Slam Piłką znad głowy x5 – nie zwiększaj powtórzeń, tylko staraj się jak najmocniej uderzyć <https://www.youtube.com/watch?v=a7ZnLpLlb8s>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Podciąganie z ciężarem na ręcznikach lub w chwycie neutralnym z fat gripami. RAMPA zamknięta z regresją

6 progresywnych serii, żeby znaleźć 4RM/3RM/2RM/4RM po znalezieniu RM danego dnia zrób 2 dodatkowe serie AMRAP z obciążeniem własnego ciała (120"-180")

<https://www.youtube.com/watch?v=cVo5Euv9C8>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Chaos OHP + Fat Gripy 5x8/5x10/5x12/5x8 – faza opuszczania ciężaru 5-6sec – w celu obciążania – doczepiaj więcej kettle/tałeryz ale nie zakładaj ciężaru (30"-60" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q66W5mlryLg>

C2: Podciąganie australijskie na TRX, linach lub kółkach z ciężarem 5x8/5x10/5x12/5x8 – talerz (ciężar) położ na biodrach lub w okolicy mostka (60-90" do C1) <https://www.youtube.com/watch?v=FV83UAOrZDE>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qc9PJ9rd6M>

Dodatki: (RPE 7-8)

D1: Uginanie Ramion z kettlem i ręcznikiem 4x12-20 (dobierz przedział powt., tak żeby znaleźć się w RPE 8 (60" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=DGg11xey6t4>

D2: Czaszkołamacze na TRX lub ringach 4x6-12 (dobierasz przedział jak wyżej, względem RPE (60" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=8aEtdAcl0gl>

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

Dzień 2: Dół Ciała

MOC: EMOM 6min (RPE 5-6)

A1: Swing kettlem z gumą x8 <https://www.youtube.com/watch?v=vvr21kgaxSQ>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Martwy ciąg z gumami (sztanga trapezowa lub klasyk)

RAMPA zamknięta z regresją

5 progresywnych serii, żeby znaleźć 6RM/5RM/4RM/6RM po znalezieniu RM danego dnia zrób 2 dodatkowe serie AMRAP z 60% obciążenia z danego dnia (120"-180")

<https://www.youtube.com/watch?v=F4nE95eq1OA>

<https://www.youtube.com/watch?v=F6xPIZC6lhM>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Wykroki chodzone z hantlami w pozycji Front Rack

5x8/5x10/5x12/5x8 na każdą nogę (30"-60" do C2)

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

C2: Gunthors row z hantlami 5x8/5x10/5x12/5x8 + Wyprosty na ławce rzymskiej 5x10-20 (60-90" do C1) zaczynasz od wyprostów z wiosłem hantlami, następnie rzucasz hantle i wykonujesz same wyprosty bez obciążenia. Możesz użyć ławki rzymskiej lub GHD

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

Dodatki: (RPE 7-8)

D1: Zercher carry 3x30-60sec – im bliżej końca planu tym skracaj czas ale zwiększaj ciężar. Trzymaj sztangę na napiętych bicepsach i bierz ze stojaków zamiast z ziemi (60" do D2)

https://www.youtube.com/watch?v=yqtWcL9-1_k

D2: Ugięcia nadgarstka chwyt młotkowy 3x15-25 + Uginanie młotkowe 3x8-12 ten sam ruch co na filmiku ale w staniu i ręce ugięte pod kątem 90 stopni (bez podpórki) po skończeniu ugięć nadgarstka robisz uginanie młotkowe (60" do D3)

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

D3: Mostek Zapaśniczy z pauzą 3x6-12 zatrzymaj ruch na piłce na 4-5sec (60" do D1) <https://www.youtube.com/watch?v=9ycl2IPU7bY>

Dzień 3: Góra Ciąła

MOC: EMOM 6min (RPE 5-6)

A1: Pompki z klaśnięciem x3-5 – nie zwiększaj powtórzeń, tylko staraj się jak najwyżej wybić <https://www.youtube.com/watch?v=Z9psWZTOWuQ>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Dipsy z ciężarem RAMPA zamknięta z regresją
6 progresywnych serii, żeby znaleźć 6RM/5RM/4RM/6RM po znalezieniu RM danego dnia zrób 2 dodatkowe serie AMRAP z 60% obciążenia z danego dnia (120"-180")
https://www.youtube.com/watch?v=yN6Q1UI_xkE

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Kroc Row 5x12/5x15/5x20/5x12 na rękę (30"-60" między rękami i tyle samo do C2) duży ciężar i możesz trochę szarpać
<https://www.youtube.com/watch?v=V6T5n79SrpK>

C2: Bridge press w tempie 5x8/5x10/5x12/5x8 – faza opuszczania hantli 4sec + 2 sekundy pauzy na dole (60-90" do C1) – możesz to wykonać z ciężkimi hantlami lub sztangą
<https://www.youtube.com/watch?v=jMmotfdI2-4>

Dodatki: (RPE 7-8)

D1: Amerykany 4x6-15 - dobierz przedział powt., tak żeby znaleźć się w RPE 8, zrób to ćwiczenie podchwytem (60" do D2)
<https://www.youtube.com/watch?v=SW41ZXNt6m8>

D2: Fat Frips Scullcruchers 4x6-15 (dobierasz przedział jak wyżej, względem RPE. Wersja jak na filmiku ale dodajesz Fat Gripy, możesz dodatkowo zwolnić tempo (60" do D1)
<https://www.youtube.com/watch?v=IAHDkC6vJw4>

Dzień 4: Dół Ciała

MOC: EMOM 6min (RPE 5-6)

A1: Box jump x2-3 <https://www.youtube.com/watch?v=NB9Y9-kTuHEk>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Zerchers Squat - pamiętaj, sztanga leży na mocno spiętych bicepsach, nie na przegubach RAMPA zamknięta bez regresji 6 progresywnych serii, żeby znaleźć 6RM/5RM/4RM/6RM (120"-180") <https://www.youtube.com/watch?v=0aTzcRGDCQE>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Uginanie nóg na piłce z gumą 5x12/5x15/5x20/5x12 (30" do C2) biodra cały czas w wyproście, kontroluj ruch i nie spiesz się
<https://www.youtube.com/watch?v=LxQFXGIZ-F8>
<https://www.youtube.com/watch?v=rormDkIF2Es>

C2: Reverse nordic curl 5x8-12 lub Sissy squat z talerzem na klatce 5x10-15 wybierz to co lepiej wchodzi na uda i nie powoduje dyskomfortu do obydwu ćwiczeń możesz chwycić talerz (30" do C1)
<https://www.youtube.com/watch?v=FTmbNjUu7CI>
<https://www.youtube.com/watch?v=GbpDfXXKuk0>

Dodatki: (RPE 7-8)

D1: Spacer Farmera z ciężkimi kettlami/hantlami/sztangami 3x30-60sec – im bliżej końca planu tym skracaj czas ale zwiększaj ciężar (60" do D2) <https://www.youtube.com/watch?v=vi4X2iSOyiA&t=2s>

D2: Zwijanie kettla na sztangę 3x60sec-90sec pracy (60" do D3)
<https://www.youtube.com/watch?v=2tSVfPK6h94>

D3: Uginanie karku z talerzem 3x20-30powt (60" do D1)
<https://www.youtube.com/watch?v=wwbPWyxeNys>