

„Samiec Alfa 2.0” - Intensyfikacja

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

Jest to kontynuacja planu 1.0 lecz tym razem ucinamy mocno objętość ale idziemy w ciężar oraz prace na RPE 8/9. W skrócie: mniej ćwiczeń, mniej serii i powtórzeń ale za to dużo większy ciężar oraz trudność wykonywanych ćwiczeń. Pomoże Ci to bardziej pognębić centralny układ nerwowy a ciało odpocznie od solidnej objętości z planu nr 1.

Do dzieła byczku :)

Nadal będziemy bazować sobie na RAMPACH jak w planie „Samiec 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:

A1: Wioślarz 5min umiarkowanej pracy

B1: Flow na górę ciała 3x1 sekwencja (30" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=F34qzg2REDA>

B2: Flow na dół ciała 3x1 sekwencja (30" do B1)

<https://www.youtube.com/watch?v=DIZ4tZ7g68Y>

*alternatywnie możesz wykonać Animal Flow w którym znajdują się elementy rozruchu bioder, łopatek oraz otwarcie odcinka piersiowego

ROZGRZEWKA Dzień 2 i Dzień 4:

A1: Assault bike 4min lub rowerek 5min

B1: Flow na górę ciała 3x1 sekwencja (30" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=4sdb-QrfnuU>

B2: Flow na dół ciała 3x1 sekwencja (30" do B1)

<https://www.youtube.com/watch?v=Yo55p6k0oIA>

*alternatywnie możesz wykonać Animal Flow w którym znajdują się elementy rozruchu bioder, łopatek oraz otwarcie odcinka piersiowego

Dzień 1: Góra ciała

Ćwiczenia główne: (RPE 9) Post Activation Potentiation

A1: Podciąganie z ciężarem u pasa 5x3 praca w tempie (4-2-X-2 dla przypomnienia X- szybko do góry, 2 – 2sec trzymania na górze, 4 – 4sec opuszczania, 2 – 2sec pauza na dole (co tydzień starasz się dowiesić więcej na pas) (45"-60" do A2) wrzuć 2-3 serie rozgrzewkowe żeby wejść na stały ciężar na RPE 8-9 na pasie

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

A2: Podciąganie z oporem gumy 5x3 - starasz się podciągnąć jak najszybciej w górę, omijasz praktycznie fazę ekscentryczną i opuszczasz się bardzo szybko (120-180" do A1)

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

Ćwiczenie asystujące (RPE 8-9) Mechaniczny drop-set

6 progresywnych serii po 3 powtórzenia każdego z poniższych

B1: OHP hantlami x3 (0") <https://www.youtube.com/watch?v=AqzDJHxynwo>

B2: Push press hantlami x3 (0") <https://www.youtube.com/watch?v=4tCaD42ghlc>

B3: Thrusters hantlami x3 (60-90")

<https://www.youtube.com/watch?v=u3wKkZjE8QM&t=7s>

Ćwiczenie akcesoryjne:

C1: Wiosłowanie kettlebami i ręcznikiem lub sztangą i ręcznikiem – praca w tempie (4-0-X-4) 3x10/3x12/3x15/3x10 (60-90") – możesz zawiesić kilka kettleb albo użyć sztangi

<https://www.youtube.com/watch?v=XrV31sxjCkI>

<https://www.youtube.com/watch?v=qMj13VpXGKI>

Dodatki: (RPE 7-8)

D1: ASSAULT BIKE SPRINT

35kcal / 60sec przerwy

28kcal / 60sec przerwy

21kcal / 60sec przerwy

14kcal / 60sec przerwy

7kcal / i do domu :)

<https://www.youtube.com/watch?v=YAehhfg3DD8>

Dzień 2: Dół Ciała

Ćwiczenia główne: Post Activation Potentiation

A1: Martwy ciąg klasyczny 5x3 – stały ciężar. Rozgrzewasz się i dochodzisz do ciężaru na dany RPE a nim wykonujesz 5x3 (45"-60" do A2)

Tydzień 1: RPE 7

Tydzień 2: RPE 8

Tydzień 3: RPE 9

Tydzień 4: RPE 7

<https://www.youtube.com/watch?v=sGjmtwhkc-w&t=422s>

A2: Skok w przód (Tripple Broad jump) 5x3 – petarda w przód !! (120-180" do A1) <https://www.youtube.com/watch?v=E5I9455nX9k>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Frankenstein Squat praca w tempie (6-2-X-0) 3x6/3x8/3x10/3x6 (30"-60" do C2) <https://www.youtube.com/watch?v=FL42-R66dNM>

C2: Nordic curl 3x5 – co tydzień starasz się opuszczać wolniej (120" do C1) – do podpórki możesz użyć drabinek, ławki, sztangi z ciężarem etc. https://www.youtube.com/watch?v=v_Egn_3CCsM&t=15s

Dodatki: Modyfikowany Trening Strongman

D1: Zarzut hantlami lub kettlami x6 (20" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=myc1taX-uBs&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=9MBUGdPrc0M>

D2: Pchanie wyłączonej bieżni x20sec (20" do D3)

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

D3: Spacer farmera x30sec (90"-120" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=vi4X2iSOyiA&t=3s>

Całość powtarzasz 5 razy

Dzień 3: Góra Ciała

Aktywacja:

A1: Rzut piłki o ścianę klęcząc x5 – nie zwiększaj powtórzeń, tylko staraj się jak najmocniej uderzyć

<https://www.youtube.com/watch?v=cQ3pZhlBPHI>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Chaos Bench Press RAMPA zamknięta

5 progresywnych serii, żeby znaleźć 5RM/4RM/3RM/5RM – zamiast ciężaru dowieś więcej kettli lub talerzy (120"-180")

<https://www.youtube.com/watch?v=-h1A4jwhYE>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: Rwanie hantla ze zwisu jednorącz 3x6 na rękę – co tydzień starasz się wyrwać cięższego hantla (60" między rękami i tyle samo do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=JXNPBnzBct0&t=2s>

C2: Rosyjskie dipsy na skrzyni z ciężarem 3x8-10 (90" do C1) – możesz to wykonać z z zawieszonym ciężarem (filmik 1) lub z przejściem na łokcie (filmik 2) – palce dłoni trzymaj rozczapierzone żeby rozciągnąć zginacze po pracy nad chwytem

<https://www.youtube.com/watch?v=ObAt03PuOiM>

<https://www.youtube.com/watch?v=og3Txbm8-LQ>

Dodatki: (RPE 8-9)

D1: Zercher Hold

6 progresywnych serii po 20sec trzymania (60-180" w zależności do jakiego ciężaru podchodzisz) pamiętaj ! Wszystko na napiętych bicepsach żeby uniknąć dyskomfortu w łokciach. Mocny bracing brzuszka.

<https://www.youtube.com/watch?v=F7PzdHniEA8>

E1: SPRINT na wioślarzu

300 metrów / 60sec przerwy

250 metrów / 60sec przerwy

200 metrów / 60sec przerwy

150 metrów / 60sec przerwy

100 metrów / i do domu :)

Dzień 4: Dół Ciała

Aktywacja:

A1: Bear Crawl 3x60sec – zmiany kierunków, trochę w przód, trochę w tył i na boki w czasie 60sec <https://www.youtube.com/watch?v=xxxT7BFWArI>

Ćwiczenia główne: (RPE 9)

B1: Tureckie wstawanie z kettlem, hantlem lub sztangą
6-8 progresywnych serii, żeby znaleźć 1RM – (30"-180" między rękami w zależności od ciężaru) co tydzień starasz się wymaksować tureckie wstawanie <https://www.youtube.com/watch?v=M7Am2CvXL4w&t=104s>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RPE 8-9)

C1: RDL z ciężką gumą na karku i hantlami 3x8/3x10/3x12/3x8 (60" do C2) guma tak jak na filmiku ale dodatkowo duże hantle w ręce
https://www.youtube.com/watch?v=Nv9ILWoTL_k

C2: Zakroki z deficytu ze sztangą na plecach 3x6/3x8/3x10/3x6 – rób na zmianę (90" do C1) <https://www.youtube.com/watch?v=BhTQjfTXSW0>

Dodatki: Modyfikowany Trening Strongman

D1: Rwanie siłowe hantlami lub kettlami x8 (20" do D2)
<https://www.youtube.com/watch?v=fa7SJMLmMI4>
<https://www.youtube.com/watch?v=rDDL0odB4sM>

D2: Prowler x20sec lub pchanie wyłączzonej bieżni x20sec (20" do D3)
<https://www.youtube.com/watch?v=Qlsx9mbjZZA>
<https://www.youtube.com/watch?v=3KWK7SldPz4>

D3: Spacer z hantlami/kettlami w pozycji front rack x30sec – duży ciężar (90"-120" do D1) <https://www.youtube.com/watch?v=iqJh0eOa24o>
<https://www.youtube.com/watch?v=zKHog8SWdM4>

Całość powtarzasz 5 razy