

Plan treningowy

# THOR 2.0



@sergiusz.grzemny

# Thor – Intensyfikacja 2.0

## Wstęp

Witaj ponownie wędrowcze ;) zapewne po pierwszych 4 tygodniach rozerwałeś wszystkie rękawki i wracasz po więcej. Rozumiem, nie pytam...

Tym razem zmniejszamy objętość oraz lecimy ostro w ciężar. W tym cyklu również pracujesz blisko upadku (1-2RIR / RPE 8-9) ... ogólnie zawsze tak pracuj ;)

Mniejsza objętość pozwoli Ci dowalić sporego ciężaru oraz skupić się na jakości pracy. Masz mniej serii dlatego możesz próbować dołożyć ciężaru z tygodnia na tydzień – pod warunkiem, że nadal mieścisz się w danych zakresach.

Masz dodatkowo dłuższe przerwy co pozwoli Ci lepiej wypocząć i pracować na wyższej intensywności niż poprzedni cykl.

Dół ciała dalej ogólnorozwojowo – nie można mieć na wszystko priorytetu :) dodane trochę izometrii oraz metod wstępnego zmęczenia mięśnia :)

## **ROZGRZEWKA:**

A1: Wioślarz 3min

B1: Animal Flow – 1x1-2 – jedna lub dwie sekwencje flow z propozycji poniżej. Możesz mieszać, możesz robić swoje figury. Zaczynij od sekwencji A) a następnie możesz rozszerzać o sekwencje B) i C)

Max 2-3min luźnej zabawy ciałem

A) <https://www.youtube.com/shorts/feSwJWkc9gw>

B) <https://www.youtube.com/watch?v=Ez-2I7Jifik> – bez tego wyskoku na końcu ;)

C) <https://www.youtube.com/watch?v=BWs4eXjP9Ks>

# Dzień 1: Góra Ciąła

## Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Podciąganie podchwytem z ciężarem 3x5-8 (60" do A2)

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

A2: Triceps Rollback Extension 3x8-12 (1 RIR) (180" do A1)

<https://www.youtube.com/watch?v=rD5Mz2262fU>

## Asysta + Akcesoria (1RIR)

B1: Pompki wąskie z ciężarem 3x6-8 (60" do B2) – możesz użyć parałek lub talerzy/stepów/skrzyń pod dłonie. Ciężar możesz mieć na pasie lub położyć talerze na plecach. Rozstaw rąk tak jak na drugim filmiku.

<https://www.youtube.com/watch?v=ad4gF84rj8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lz1aFtuNvEQ>

B2: Uginanie hantli młotkowo 3x8-12 (120"-180" do B1)

[https://www.youtube.com/watch?v=nvcqKLIJ\\_ds](https://www.youtube.com/watch?v=nvcqKLIJ_ds)

## Dodatki (1RIR)

C1: Kompleks na barki – 3serie – praca blisko upadku (120")

- Zrzut hantli siedząc x6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=hTBR6BsVKEE>

- Wyciskanie kubańskie x6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=XpcOM9Np9LQ>

- Facepull gumą/wyciągiem x6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=5jgKj8Collg>

Wykonujesz jedno ćwiczenie po drugim, przerwa tylko na tyle żeby zmienić hantle lub gumę (max 5sec). Po całym kompleksie 120sec przerwy i powtórka 3 razy

# Dzień 2: Dół Ciała

## Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Izometryczny split squat z ciężarem 3x30sec na stronę (30" między nogami) <https://www.youtube.com/watch?v=bRs74mPfO-A>

B1: Wykroki chodzone ze sztangą na plecach 3x6 na nogę (180") <https://www.youtube.com/watch?v=XJyUHKWKnxc>

## Asysta i akcesoria: (1RIR)

C1: Wyprosty ud na maszynie 3x8-12 praca w tempie (4-0-X-4) (120") szybki wyprost, 4sec trzymania na napiętych czwórkach, 4sec w dół i petarda w górę.

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

## Dodatki: (1RIR)

D1: Przysiad Przedni ze sztangą 3x8 (30" do D2) – jeśli brakuje mobilności to drugi filmik z paskami

<https://www.youtube.com/watch?v=y-eG7BNUHJY&t=51s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fsMgDDMrnio&t=20s>

D2: GHD 3x8-12 (120-180" do D1) – alternatywnie ławka rzymska lub reverse hyper

<https://www.youtube.com/watch?v=P35FIX7Ocso>

[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_ejbGfdAQE](https://www.youtube.com/watch?v=5_ejbGfdAQE)

<https://www.youtube.com/watch?v=LYA737qXDxc>

## Dzień 3: Góra ciała

### Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Podciąganie australijskie w supinacji z ciężarem 3x6-8 (60" do

A2) – ciężarek na bioderka <https://www.youtube.com/watch?v=CAj1fQYFU2s>

A2: Spychanie drążka na triceps w wąskim chwycie 3x8-12 (180" do

A1) <https://www.youtube.com/watch?v=6Fzep104f0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=xW8L2POShSA>

### Asysta + Akcesoria (1RIR)

B1: Bridge Press w wąskim ustawieniu rąk 3x6-8 (60" do B2) – złap tak żeby łokcie dotykały ziemi na dole ruchu (lub były blisko ziemi)

<https://www.youtube.com/watch?v=0cElpZJ9z28>

B2: Uginanie sztangi z gumą 3x8-12 (120"-180" do B1)

<https://www.youtube.com/watch?v=PUjSZUaa0IQ>

### Dodatki (1RIR)

C1: Kompleks na barki – 3serie – praca blisko upadku (120")

- Facepull hantlami x6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=nzTY7j9ocR8>

- Reverse fly x6-8 [https://www.youtube.com/watch?v=Wa4VdaERx\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=Wa4VdaERx_s)

- "Y" raise x6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=VHeZJHEj6ic>

Wykonujesz jedno ćwiczenie po drugim, przerwa tylko na tyle żeby zmienić hantle lub gumę (max 5sec). Po całym kompleksie 120sec przerwy i powtórka 3 razy

# Dzień 4: Dół Ciała

## Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Izometryczny hip thrust 3x20sec (120") – załóż taki ciężar żebyś wytrzymał 20sec ale ma być ciężko

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

B1: Hip Thrust 3x6 (180") – dużo, mocno i ciężko.

[https://www.youtube.com/watch?v=5S8SApGU\\_Lk](https://www.youtube.com/watch?v=5S8SApGU_Lk)

## Asysta i akcesoria: (1RIR)

C1: Zakrok z deficytu 3x8 na nogę (60" między nogami)

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

## Dodatki: (1RIR)

D1: Step up z hantlami 3x8 na nogę (30" między nogami i 30" do D2)

<https://www.youtube.com/watch?v=37tVohr7LcE>

D2: Belt Squat 3x15-20 (120-180" do D1)

<https://www.youtube.com/watch?v=oLhEYITjXyQ&t=72s>