

PLAN TRENINGOWY

WALKIRIA



Walkiria 1.0

Wstęp

Witaj Wojowniczo :) dzięki za zakupienie planu Walkiria. Jest to plan z priorytetem na pośladki na 3 dni w tygodniu w stylu Full Body Workout. Najważniejsze zasady ? Dźwigaj ciężko i jedz dużo a poślad będzie rósł bardzo szybko ;)

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 powinnaś się zatrzymać tuż przed upadkiem. Ma być ciężko ale odkładając ciężar masz sobie pomyśleć „Ok... mogłabym 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... 3x6-8 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 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:

A1: Wioślarz 3min lub rowerek stacjonarny 3min

B1: WGS x10 na stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=-CiWQ2lvY34>

C1: Pływak x12 <https://www.youtube.com/watch?v=vSou6Vup5W8>

D1: Hip airplane x15 na stronę

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

Dzień 1:

Ćwiczenie główne: (RIR 1)

A1: RDL sztangą 3x5-8/4x5-8/5x5-8/2x5-8 (180"+)

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

Ćwiczenia asystujące: (RIR 1)

B1: Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 3x6-8 (60"-90" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=agGTV5zSlqk&t=2s>

B2: Wiosłowanie sztangą nachwytem 3x6-8 (120-180" do B1)

https://www.youtube.com/watch?v=9Gf-Ourup_k

Dodatki: (RIR 1-2)

C1: Side step up 3x8-10 na nogę (60" między nogami 60" do C2) –

https://www.youtube.com/watch?v=e_zx8hSKWek

C2: Zarzut + Wyciśnięcie siedząc 3x10 (60" do C3)

<https://www.youtube.com/watch?v=M9veoXUHzeU>

C3: Wyprosty na ławce rzymskiej z ciężarem 3x12 (60" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=o-1qmZu2MFM>

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

Dzień 2:

Ćwiczenie główne: (RIR 1)

A1: Hip Thrust 3x5-8/4x5-8/5x5-8/2x5-8 (180"+)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zp26q4BY5HE&t=16s>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RIR 1)

B1: Ściąganie drążka nachwytem 3x8-12 (60" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=YCKPD4BSD2E>

B2: Wyciskanie hantli na ławce skośnej głową w górę 3x6-8 (180" do

B1) <https://www.youtube.com/watch?v=rjrg5Z39uMA>

Dodatki: (RIR 1-2)

C1: RDL zakroczny po skosie 3x8-12 na nogę (60" między nogami 60" do C2) <https://www.youtube.com/watch?v=EiDV5RmBW0Y>

C2: Uginanie hantli młotkowo 3x8-12 (60" do C3)

<https://www.youtube.com/watch?v=P5sXHLmXmBM>

C3: Kick-backs 3x8-12 na nogę (30"-60" między nogami i 120" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=tHb7LxRREgk>

Dzień 3:

Ćwiczenie główne: (RIR 1)

A1: Wykroki chodzone 3x5-8/4x5-8/5x5-8/2x5-8 na nogę (120-180") <https://www.youtube.com/watch?v=ffZ6fp-mQNs>

Ćwiczenia asystujące i akcesoryjne: (RIR 1)

B1: Bridge Press 3x6-8 (60" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=iMmotfdl2-4>

B2: Podciąganie australijskie 3x6-10 (180" do B1)

<https://www.youtube.com/watch?v=EN6ubEkzMC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=IBxgQ2FEiH8>

Dodatki: (RIR 1-2)

C1: Cossack Squat 3x8 na nogę (60" między nogami 60" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=N549md2Wu2A>

C2: Czaszkołamacze na ziemi 3x8-12 (60" do C3)

https://www.youtube.com/watch?v=IQsE_Zi6dU4

C3: Zakroki z deficytu na zmianę 3x6-8 na nogę/na zmianę (120" do C1) <https://www.youtube.com/watch?v=S8UKm6oHGis>