



SERGIUSZ GRZEMNY

BERSERKER 2.0

PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE

Wstęp

„Berserker 2.0”

Berserker 2.0 to kontynuacja przygotowania motorycznego pod sporty walki ale i nie tylko. Każdy zawodnik wyciągnie sporo dobrego z tego planu. Pierwsze dwa dni to praca nad mocą i siłą używając treningu kompleksowego (ascending training) oraz delikatna praca nad wytrzymałością.

Ostatni dzień to akcesoria – izometrie, praca izolacyjna oraz dodatki na niskiej intensywności.

Pierwsze dwa dni nadadzą się dla każdego sportu ponieważ przygotowanie motoryczne w 80% będzie identyczne. Ostatni dzień można delikatnie zmodyfikować pod swój sport.

ROZGRZEWKA

A1: Cardio 3minuty

B1: Pogo jumps 2x30sek <https://www.youtube.com/watch?v=dMnECx16dsY>

C1: Izometria dla szyi 2x20sek na każdą stronę (przód, tył, lewa i prawa strona bez odpoczynku - zmiana co 20sek)
<https://www.youtube.com/shorts/biN5WhVy9IA>

D1: Pływak x8-12 <https://www.youtube.com/watch?v=gT4A4DyDEgw>

Dzień 1:

Moc:

A1: Box Jump 5x3 (30-60" do A2)

<https://www.youtube.com/watch?v=NBYP9-kTuHEk>

A2: Clap Press up 5x4-6 (60-90" do A1)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9psWZT0WuQ>

Siła:

B1: Front Squat 3x3 (120" do B2)

https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0&t=4s

B2: Bench Press 3x3 (120"-180" do B1)

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

Wytrzymałość:

C1: RDL 3x12 (90" do C2)

<https://www.youtube.com/watch?v=hfpd2mpkM4w>

C2: Ring Row 3x12-15 (120" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=an43LeqmegI>

Dzień 2:

Moc:

A1: Banded KB swing 5x6 (30-60" do A2)

<https://www.youtube.com/watch?v=vvr21kgaxSQ>

A2: Med ball slam 5x6 (60-90" do A1)

<https://www.youtube.com/watch?v=a7ZnLpLIb8s>

Siła:

B1: Martwy Ciąg 3x3 (120" do B2) – użyj pasków, oszczędzaj chwyt na podciąganie <https://www.youtube.com/watch?v=1ZXObu7JvvE&t=2s>

B2: Podciąganie podchwytem 3x3 (120"-180" do B1) *możesz dodać fat-gripy lub ręczniki jeśli nie wykonywałeś Berserker 1.0

<https://www.youtube.com/watch?v=0cdrTn0ZjFk>

Wytrzymałość:

C1: Wykroki chodzone 3x8-12 na nogę (90" do C2)

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

C2: Seesaw Press 3x8-12 na rękę (120" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=N4Y5hWOwDBY>

Dzień 3:

Ćwiczenia główne: (RIR 1-2)

A1: Izometryczne przywodzenie kopenhaskie 3x30sek (20" między stronami i 20" do A2) https://www.youtube.com/watch?v=m_IPAILrHic

A2: Cossack Squat 3x8-10 na stronę/na zmianę (120" do A1)
<https://www.youtube.com/watch?v=N549md2Wu2A>

Ćwiczenie asystujące (RIR 1-2)

B1: Yielding isometrics: Podciąganie na ręcznikach 3xmax (30" do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=gmg3PbzsqqE>

B2: Uginanie młotkowe 3x8-12 (30" do B3)

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

B3: JM press 3x8-12 (120" do B1)

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

Ćwiczenia akcesoryjne: (RIR 1-3)

C1: Uginanie karku z talerzem 3x20-30 (30" do C2)

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

C2: Mostek zapaśniczy na piłce 3x6-10 (30" do C3)

<https://www.youtube.com/watch?v=9ycI2IPU7bY>

C3: Odwrotny przysiad na wyciągu 3x10-15 (30" do C1)

<https://www.youtube.com/watch?v=chb7Hoeq9zo>