GO FITNESS

gofitness.com.pl

SIŁA I SPRAWNOŚĆ CAŁEGO CIAŁA

GO FORMA

POZIOM 03

8 Tygodni
Czas trwania

75-90 min.
+ rozgrzewka

System PPL+FBW
4-5x w tygodniu

Zaawansowany rozwój: duże ciężary, ćwiczenia złożone i wysoka objętość

Trenuj 4-5x w tygodniu. 5 sesja opcjonalnie: słabsza partia lub cardio interwałowe.

- Tydzień 1: Sesja A / Sesja B / Sesja C / Sesja D
- Tydzień 2: Sesja A / Sesja B / Sesja C / Sesja D

TRENING A

Push - Siła i objętość

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce płaskiej	5	4-6	150 s
2. Wyciskanie hantli na na ławce skośnej dodatniej	4	6-8	120 s
3. Wyciskanie żołnierskie stojąc	4	6-8	120 s
4. Dipy z obciążeniem	3	8-10	90 s
5. Unoszenie ramion bokiem	3	12-15	60 s
6. Prostowanie ramion nad głową	3	10-12	60 s
7. Seria łączona: pompki + prostowanie ramion na wyciągu	2-3	12 + 12	45 s

TRENING B

Pull - Plecy i biceps

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Martwy ciąg	4	4-6	180 s
2. Podciąganie nachwytem / z obciążeniem	4	6-8	120 s
3. Wiosłowanie sztangą	4	6-8	120 s
4. Wiosłowanie siedząc	3	8-10	90 s

TRENING C

Legs - Moc i siła nóg

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	5	4-6	150 s
2. Martwy ciąg rumuński	4	6-8	120 s
3. Przysiad bułgarski z hantlami	3	8-10 / noga	90 s
4. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
5. Uginanie nóg na maszynie	3	10-12	75 s
6. Wspięcia na palce stojąc	4	12-15	60 s
7. Deska + wyciskanie antyrotacyjne	3	30-45 s + 10 / str.	45 s

TRENING D

FBW - Sprawność i dobicie

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce skośnej dodatniej	4	8-10	90 s
2. Front squat lub goblet squat ciężko	4	6-8	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	4	8-10	75 s
4. Hip thrust ze sztangą	3	8-10	90 s
5. Wyciskanie hantli siedząc	3	8-10	75 s
6. Seria łączona: kettlebell swing + burpees	3	20 + 10	60 s
7. Seria łączona: plank bokiem + mountain climbers	3	30 s / str. + 30 s	45 s

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. **Rezerwa:** W ćwiczeniach głównych (ciężkich wielostawowych) zostaw 1-2 powtórzenia w zapasie.
2. **Metody intensyfikacji:** Serie łączone stosuj na końcu treningu dla podbicia objętości i intensywności, bez nadmiernego wydłużania sesji.
3. **Fundamenty:** Priorytetem pozostaje technika, progres ciężaru i pełny zakres ruchu.
4. **Progresja:** Po 4-6 tygodniach zwiększ obciążenie, objętość lub dodaj 1 serię w ćwiczeniach akcesoryjnych.