Twój plan
na dobry start

3 dni w tygodniu · Upper / Lower / FBW

Poniedziałek / Środa / Piątek · Powtarzaj co tydzień

Dzień 1 - Upper

Wyciskanie na ławce płaskiej na Smithie 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Cobra pulldown 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Wiosłowanie hantlem z podparciem na ławce 2 x 8-12 na każdą stronę (RIR 0-2)

Unoszenie hantli bokiem 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Uginanie ramion z hantlami 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Prostowanie ramion na wyciągu 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Dzień 2 - Lower

Przysiad klasyczny 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Uginanie nóg na maszynie 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Glute bridge ze sztangą 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Uginanie podudzi na maszynie 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Allahy 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Dzień 3 - FBW

Wypychanie nóg na suwnicy 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Uginanie nóg na maszynie 2 x 10-15 (RIR 0-2)

Wyciskanie hantli na ławce skośnej 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Ściąganie drążka wyciągu górnego 2 x 8-12 (RIR 0-2)

OHP ze sztangą stojąc 2 x 8-12 (RIR 0-2)

Face pull 2 x 10-15 (RIR 0-2)



ARTUR STAWIAK

IFBB PRO

To Twój plan na dobry start. Możesz spokojnie realizować go przez 3-4 miesiące.

Znajdziesz tu ćwiczenia, dzięki którym zarówno ja, jak i moi podopieczni poprawiliśmy swoje słabe partie.

Dziękuję za pobranie!

Jak korzystać z planu

Przerwy między seriami

Ćwiczenia wielostawowe, np. przysiad i wyciskanie: 2-4 minuty.

Ćwiczenia na maszynach i izolowane: 1-3 minuty. Jeśli ćwiczenie na maszynie jest wielostawowe, możesz zastosować dłuższą przerwę.

Zwiększanie ciężaru

We wszystkich ćwiczeniach dołóż najmniejszy dostępny ciężar, gdy osiągniesz górną granicę zakresu powtórzeń w obu seriach, zachowując poprawną technikę i ustalony RIR. Nie musisz zwiększać ciężaru co tydzień.

Jeśli po zwiększeniu ciężaru nie osiągasz dolnej granicy zakresu powtórzeń, wróć do poprzedniego obciążenia.

Deload - tydzień regeneracyjny

Wielostawy: użyj 50% ciężaru z poprzedniego tygodnia i zachowaj duży zapas powtórzeń.

Izolacje: zmniejsz ciężar o 20-30% i wykonaj o jedną serię mniej. Zostaw zapas powtórzeń. W tygodniu regeneracyjnym nie wykonuj żadnej serii do upadku.

RIR - zapas powtórzeń

RIR to Twoja ocena liczby dodatkowych powtórzeń, które możesz wykonać z poprawną techniką.

RIR 0: nie możesz wykonać kolejnego poprawnego powtórzenia.
RIR 1: masz zapas jednego powtórzenia.
RIR 2: masz zapas dwóch powtórzeń.
RIR 3-4: masz zapas trzech lub czterech powtórzeń.

Przy 3 seriach: w pierwszych dwóch zachowaj RIR 3-4. Ostatnią serię wykonaj do upadku.

Przy 2 seriach: w pierwszej zachowaj RIR 1-2. Druga, czyli ostatnia, jest do upadku. W rozpisce oznacza to zapis (RIR 0-2).

Upadek oznacza, że nie możesz wykonać kolejnego powtórzenia z poprawną techniką. Jeśli przy ćwiczeniu wpisano wyłącznie RIR 0, wszystkie serie wykonujesz do upadku. Wyjątkiem jest tydzień regeneracyjny: w każdej serii zachowaj zapas.