

Czy ćwiczenie na siłowni jest trudne?

Czy ćwiczenie na siłowni jest trudne? To pytanie, które często zadają sobie zarówno początkujący w zakresie treningu siłowego jak i doświadczeni trenujący regularnie triathloniści. Odpowiedź może być różna dla każdego, ale jedno jest pewne - regularne treningi na siłowni mogą przynieść wiele korzyści zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Początkujący mogą się poczuć zniechęceni trudnościami związanymi z ustawieniem maszyn lub pewnością w poruszaniu się samej przestrzeni klubu fitness. Ważne jest, aby nie poddawać się na samym początku. Z czasem organizm przyzwyczaja się do tego rodzaju wysiłku, a ćwiczenia stają się coraz łatwiejsze. Gotowy plan treningowy od Trimasters jest ułożony według najwyższych standardów. W każdym przypadku trenerem osobisty, pomoże dostosować trening do Twoich możliwości i celów.

Dla doświadczonych trenujących trudność na siłowni również może stanowić wyzwanie, ale to właśnie ona pozwala osiągać coraz lepsze wyniki. Należy pamiętać o rozwoju cechy organizmu jaką jest siła. Niektórzy decydują się na tylko i wyłącznie na treningi siły specjalnej, które wymagają większego wysiłku, jednak zbudowanie bazy siłowej za pomocą oporu zewnętrznego przynosi szybsze efekty w budowaniu podstawy do siły i wytrzymałości i zmniejsza ryzyko kontuzji.

Nie należy zapominać o odpowiednim odżywianiu i regeneracji po treningach. Odpowiednia dieta oraz sen są kluczowe dla efektywnego treningu na siłowni i budowy mięśni. Ponadto, ważne jest również dbanie o odpowiednią technikę wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przeciążeń.

Ćwiczenia na siłowni mogą być trudne, ale warto pamiętać o długofalowych korzyściach, jakie przynoszą. Regularny trening poprawia sprawność i kondycję fizyczną, wzmacniając mięśnie i połączenia kostno stawowe oraz poprawia samopoczucie. Dlatego warto pokonywać trudności i systematycznie dążyć do swoich celów treningowych.

Warto pamiętać, że każdy ma inny poziom sprawności fizycznej i każdy może podjąć wyzwanie na siłowni. Kluczem do sukcesu jest systematyczność, cierpliwość i determinacja i regeneracja. Ćwiczenia na siłowni mogą być trudne, ale z odpowiednim podejściem i wsparciem można osiągnąć znakomite rezultaty.

		Tydzień 1						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia	8	na każdą nogę	2	masa ciała	90 sek
			2. Wykrok chodzony	8	na każdą nogę	2	5-10 hantle	90 sek
			3. Martwy ciąg jednonóż	8	na każdą nogę	2	masa ciała	90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Prostowanie NN w stawach kolanowych siedząc	10		2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min
2. Przyciąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej, ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy)	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
4. Wspięcie na palce w postawie stojąc	10			2	masa ciała	90 sek-3 min		

		Tydzień 1						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia	8	na każdą nogę	2	masa ciała	90 sek
			2. Wykrok chodzony	8	na każdą nogę	2	5-10 hantle	90 sek
			3. Martwy ciąg jednonóż	8	na każdą nogę	2	masa ciała	90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Zginanie nóg w stawach kolanowych leżąc przodem	10		2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min
2. Unoszenie T w leżeniu przodem na skrzyni lub wysokiej ławce lub na ławce rzymskiej	10			2	masa ciała	90 sek-3 min		
3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej, ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy)	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
4. Wspięcie na palce ze sztangą na barkach w postawie stojąc	10			2	masa ciała	90 sek-3 min		

		Tydzień 2						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia	8	na każdą nogę	3	masa ciała	90 sek
			2. Wykrok chodzony	8	na każdą nogę	3	5-10 hantle	90 sek
			3. Martwy ciąg jednonóż	8	na każdą nogę	3	masa ciała	90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Przysiad obunóż przy pomocy TRX	10		2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min
2. Unoszenie ramion w bok w opadzie przodem	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej, ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy)	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
4. Zginanie nóg w stawach kolanowych leżąc przodem	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		

		Tydzień 2						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia	8	na każdą nogę	3	masa ciała	90 sek
			2. Wykrok chodzony	8	na każdą nogę	3	5-10 hantle	90 sek
			3. Martwy ciąg jednonóż	8	na każdą nogę	3	masa ciała	90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Unoszenie ramion w bok w pozycji siedząc	10		2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min
2. Przyciąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		
3. Wykrok/przysiad dzielony	10		na każdą nogę	2	5-12 hantle	90 sek-3 min		
4. Wspięcie na palce ze sztangą na barkach w postawie stojąc	10			2	optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min		

Kiedy zacząć trening siłowy?

W jakim okresie przygotowań zacząć trening siłowy?

Trening siłowy jest nieodłącznym elementem programu treningowego dla wielu osób, które dążą do poprawy swojej wydolności fizycznej, redukcji tkanki tłuszczowej czy zwiększenia masy mięśniowej. Jednak wiele osób zastanawia się, w jakim okresie przygotowań powinien się rozpocząć trening siłowy, aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty.

Odpowiedź na to pytanie może być różna w zależności od indywidualnych celów treningowych oraz poziomu zaawansowania danej osoby. Jednak ogólnie przyjętym zaleceniem jest rozpoczęcie treningu siłowego już na etapie bazowym, czyli jeszcze przed rozpoczęciem bardziej zaawansowanych form treningu.

Dlaczego warto zacząć trening siłowy wcześniej w sezonie? Przede wszystkim dlatego, że budowanie siły i masy mięśniowej jest procesem długotrwałym, który wymaga regularności i systematyczności. Efekty z perspektywy zawodnika mogą być zauważalne od razu. Naukowe przesłanki odnośnie efektów w postaci wyraźnego zwiększenia siły występują po całym programie czyli tzw. makrocyklu. Rozpoczęcie treningu siłowego we wczesnym okresie przygotowań pozwala stopniowo budować siłę oraz przygotować organizm do bardziej intensywnych treningów w późniejszym okresie.

Ponadto, trening siłowy ma wiele korzyści dla zdrowia i kondycji fizycznej, takich jak poprawa wydolności, redukcja ryzyka urazów czy zwiększenie masy mięśniowej. Poszczególne ćwiczenia są dobrane do odpowiedniej sportu.

Dlatego też warto zacząć trening siłowy już na etapie przygotowawczym, aby maksymalnie wykorzystać potencjał swojego organizmu i osiągnąć jak najlepsze rezultaty.

Podsumowując, odpowiedzią na pytanie, w jakim okresie przygotowań zacząć trening siłowy, jest: jak najwcześniej. Niezależnie od celów treningowych i poziomu zaawansowania, trening siłowy powinien być integralną częścią programu treningowego już na etapie podstawowym, aby zapewnić sobie solidne fundamenty do dalszego rozwoju i osiągnięcia sukcesu sportowego. Po osiągnięciu pewnego poziomu sportowego w zakresie treningu siłowego możliwe jest zabicie jednostek treningu siłowego do częstotliwości - jeden raz w tygodniu. W bazowym bloku treningowym jednostki treningu o charakterze siłowym powinny być wykonywane co najmniej dwa razy w tygodniu.

		Tydzień 3						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Prostowanie NN w stawach kolanowych siedząc 2. Przyciąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha 3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 4. Wspięcie na palce w postawie stojąc	10 10 10 10		3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 masa ciała	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 3						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Zginanie nóg w stawach kolanowych leżąc przodem 2. Unoszenie T w leżeniu przodem na skrzyni lub wysokiej ławce lub ławce rzymskiej 3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 4. Wspięcie na palce ze sztangą na barkach w postawie stojąc	10 10 10 10		3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 masa ciała optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 4						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Ściąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha 2. Unoszenie ramion w bok w opadzie przodem 3. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 4. Zginanie nóg w stawach kolanowych leżąc przodem	10 10 10 10	hantle	3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 4						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Unoszenie ramion w bok w pozycji siedząc 2. Ściąganie drążka z wyciągu górnego do klatki piersiowej w pozycji siedząc 3. Wykroki/Przysiad dzielony 4. Wspięcie na palce ze sztangą na barkach w postawie stojąc	10 10 10 10	hantle, na każdą nogę	3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 5-12 hantle optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

Jak łączyć trening siłowy z treningiem specjalnym?

Jednostki treningowe specjalne, czyli tzw. trening siłowy z dodatkowym oporem: bieg - podbiegi, jazda na rowerze na dużej tarczy lub pod wiatr, to popularne metody w dzisiejszej branży sportu amatorskiego. Często wykorzystywane przez profesjonalnych sportowców oraz osoby pragnące poprawić swoją kondycję fizyczną, jednostki te oferują intensywne oraz efektywne treningi, jednak stopniowanie obciążeń oraz zdolności adaptacyjne organizmu czynią tego rodzaju trening jako bardzo trudny. Tego rodzaju praca pozwala osiągnąć szybko widoczne efekty jednak zbudowanie siły na podstawie tylko i wyłącznie treningu specjalnego z oporem np. podbiegów było by nie możliwe do wykonania na pewno nie przez sportowca amatora.

Jednak aby osiągnąć maksymalne korzyści z treningu specjalnego, warto połączyć go z treningiem siłowym.

Trening siłowy jest kluczowym elementem każdego programu treningowego, niezależnie od celu i poziomu zaawansowania. Ćwiczenia siłowe pozwalają budować siłę mięśniową, poprawić wydajność oraz zapobiegać kontuzjom. W kolejnym etapie programu warto łączyć trening jednostki specjalnej z treningiem siłowym, aby osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty.

Połączenie jednostki treningowej specjalnej z treningiem siłowym można realizować na wiele różnych sposobów.

Można np. włączyć ćwiczenia siłowe do treningu w jednostce, wykorzystując różnorodne sprzęty i techniki treningowe. Możliwe jest również rozdzielenie treningów na osobne dni, tak aby jednego dnia skupić się na treningu specjalnym, a drugiego na treningu siłowym.

Zaletą łączenia jednostki treningowej specjalnej z treningiem siłowym jest kompleksowe rozwijanie wszystkich aspektów kondycji fizycznej. Trening siłowy pozwoli wzmocnić mięśnie, poprawić stabilizację ciała oraz zwiększyć wytrzymałość, co będzie miało pozytywny wpływ na osiągnięte wyniki podczas treningów specjalnych. Ponadto, regularne ćwiczenia siłowe mogą pomóc w szybszym procesie regeneracji po intensywnych treningach jednostki specjalnej.

Warto również pamiętać o odpowiedniej równowadze pomiędzy treningiem specjalnym a siłowym. Nadmierne obciążenie organizmu może prowadzić do przetrenowania oraz zwiększyć ryzyko kontuzji. Dlatego ważne jest, aby dostosować intensywność i objętość treningów do własnych możliwości i celów treningowych.

Podsumowując, połączenie jednostki treningowej specjalnej z treningiem siłowym może przynieść wiele korzyści dla kondycji fizycznej oraz osiągniętych rezultatów treningowych. Kluczem do sukcesu jest odpowiednie zaplanowanie treningów, dostosowanie ich do własnych potrzeb i regularność wykonywania ćwiczeń. Dzięki temu można osiągnąć wymarzoną formę fizyczną i poprawić swoje osiągnięcia sportowe.

		Tydzień 5						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Przyciąganie drążka lub uchwyty trójkątne w pozycji siedząc do brzucha 2. Półprzysiad ze sztanga na barkach do skrzyni lub ławki 3. Unoszenie T do zgiętych nóg w leżeniu tyłem na ławce skośnej 4. Wspięcie na place w postawie stojąc	10 10 10 10		3 3 2 3	optymalny żeby zrobić 10 CM60% masa ciała optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 5						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Przyciąganie drążka lub uchwyty trójkątne w pozycji siedząc do brzucha 2. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 3. Unoszenie T leżąc przodem na ławce rzymskiej 4. Wspięcie na place w postawie stojąc	10 10 10 10		3 3 2 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 masa ciała optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 6						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Ściąganie drążka z wyciągu górnego do klatki piersiowej w pozycji siedząc 2. Półprzysiad ze sztanga na barkach do skrzyni lub ławki 3. Unoszenie T do zgiętych nóg w leżeniu tyłem na ławce skośnej 4. Wspięcie na palce obunóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	10 10 10 10		3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 masa ciała optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

		Tydzień 6						
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami	
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek
		Przygotowanie siłowe	1. Przyciąganie drążka lub uchwyty trójkątne w pozycji siedząc do brzucha 2. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 3. Unoszenie T leżąc przodem na ławce rzymskiej 4. Wspięcie na palce obunóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	10 10 10 12		3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 optymalny żeby zrobić 10 masa ciała optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min

Jak wspomóc regenerację po treningu siłowym?

Wspomaganie regeneracji po treningu siłowym jest równie ważne jak sama aktywność fizyczna. Pomaga utrzymać dobre zdrowie i kondycję, a także zwiększa efektywność treningów i zmniejsza ryzyko kontuzji. Istnieje wiele skutecznych metod wspomagania regeneracji, które mogą przynieść znaczące korzyści dla naszego organizmu.

Po treningu siłowym nasze mięśnie, a raczej włókna mięśniowe narażone na mikrouszkodzenia, które wymagają czasu i odpowiednich warunków do regeneracji. Dlatego też ważne jest, by po każdym treningu zadbać o odpowiednią dietę, odpowiednią ilość snu oraz stosowanie odpowiednich technik regeneracyjnych.

Jednym z kluczowych czynników wspomagających regenerację po treningu siłowym jest odpowiednia dieta. Zalecane jest spożywanie posiłków bogatych w białko, które pomaga w odbudowie i regeneracji mięśni. Ważne jest również dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości węglowodanów, które stanowią główne źródło energii niezbędnej do regeneracji po treningu. Dodatkowo warto sięgać po produkty bogate w magnez, potas oraz witaminy i minerały, które pomagają w szybszej regeneracji. Dieta dla sportowca powinna być dobrze zbilansowana. Gdzie największą część powinny stanowić węglowodany, mniejsza białka, a najmniejszą tłuszcze. W dobrze zbilansowanym posiłku dla sportowców powinien również znaleźć się błonnik.

W okresie po treningowym do 30 minut w organizmie sportowca występuje zwiększone zapotrzebowania na węglowodany. Oprócz odpowiedniej diety, kluczowe jest również zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu. Podczas snu organizm regeneruje się i odbudowuje, dlatego warto zadbać o zdrowy i regularny sen, który przyspieszy proces regeneracji w czasie stosowania treningu siłowego. Zaleca się również stosowanie technik relaksacyjnych, które pomagają w redukcji stresu i poprawiają krążenie krwi. Po każdej obciążającej jednostce warto choć na chwilę porolować główne grupy mięśniowe, które były zaangażowane w pracę na siłowni.

Dodatkowo warto rozważyć różne metody regeneracyjne, takie jak masaże, sauny czy krioterapia, które pomagają w redukcji bólu mięśniowego oraz przyspieszają proces regeneracji takie środki również podlegają adaptacji organizmu, warto o tym pamiętać.

Ważne jest również pamiętać o odpowiednim rozciąganiu głównie dynamicznemu przed i po treningu, które zapobiega kontuzjom oraz pomaga w utrzymaniu elastyczności mięśni.

Wspomaganie regeneracji po treningu siłowym jest kluczowym elementem dbania o swoje zdrowie i kondycję. Dbanie o odpowiednią dietę, sen oraz stosowanie różnych technik regeneracyjnych może przynieść liczne korzyści dla naszego organizmu oraz poprawić efektywność naszych treningów. Dlatego warto zwrócić uwagę na te aspekty i wprowadzić je do swojej codziennej rutyny treningowej.

				Tydzień 7					
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami		
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min	
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek	
		Przygotowanie siłowe	1. Podciąganie sztangi do klatki piersiowej w opadzie przodem 2. Przysiad dzielony 3. Unoszenie T do zgiętych nóg w leżeniu tyłem na ławce skośnej 4. Wspięcie na palce obunóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	10 10 10 12	na każdą nogę	3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 10 5-12 hantle masa ciała optymalny żeby zrobić 10	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min	

				Tydzień 7					
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami		
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min	
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 8 8	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek	
		Przygotowanie siłowe	1. Przyciąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha 2. Półprzysiad ze sztangą na barkach do skrzyni lub ławki 3. Unoszenie T leżąc przodem na ławce rzymskiej 4. Wspięcie na palce obunóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	12 12 12 12	sztanga	3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 12 optymalny żeby zrobić 12 masa ciała optymalny żeby zrobić 12	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min	

				Tydzień 8					
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami		
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min	
JEDNOSTKA	I	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 10 10	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek	
		Przygotowanie siłowe	1. Podciąganie sztangi do klatki piersiowej w opadzie przodem 2. Przysiad dzielony 3. Unoszenie T do zgiętych nóg w leżeniu tyłem na ławce skośnej 4. Wspięcie na palce obunóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	12 12 12 12	hantle, na każdą nogę	3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 12 optymalny żeby zrobić 12 optymalny żeby zrobić 12 optymalny żeby zrobić 12	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min	

				Tydzień 8					
		Ćwiczenie	Ilość powtórzeń		Seria	ciężar	przerwa pomiędzy seriami		
		Rozgrzewka	Rower stacjonarny	2-5 min		1	bez	1 min	
JEDNOSTKA	II	Prewencja przed urazami	1. Wejście i zejście ze stopnia 2. Wykrok chodzony 3. Martwy ciąg jednonóż	8 10 10	na każdą nogę na każdą nogę na każdą nogę	3 3 3	masa ciała 5-10 hantle 5-10 hantle	90 sek 90 sek 90 sek	
		Przygotowanie siłowe	1. Przyciąganie drążka lub uchwytu trójkątnego w pozycji siedząc do brzucha 2. Prostowanie NN (wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedzącej ruch w poziomie lub w górę skos na suwnicy) 3. Unoszenie T leżąc przodem na ławce rzymskiej 4. Wspięcie na palce jednonóż w pozycji siedząc ze sztangą na udach lub prostowanie kostki na maszynie w pozycji siedząc	12 12 12 8		3 3 3 3	optymalny żeby zrobić 12 optymalny żeby zrobić 12 masa ciała >CM60%	90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min 90 sek-3 min	

Charakterystyka Planu:

1.Częstotliwość Treningów Siłowych: Treningi siłowe przewidziane są 2 razy w tygodniu, aby umożliwić odpowiednią regenerację mięśni oraz zapobiec przetrenowaniu.

2.Podział Mięśniowy: Plan oparty jest na podziale mięśniowym, który uwzględnia pracę głównych grup mięśniowych zaangażowanych podczas jazdy na rowerze, takich jak mięśnie nóg zaangażowane podczas jazdy na rowerze, korpusu oraz pleców. Uwzględnia również grupy mięśniowe zaangażowane w triathlonie.

3.Obciążenia: Obciążenia są odpowiednio dostosowywane do poziomu fitnessu i doświadczenia zawodnika. Progresja polega na stopniowym zwiększaniu ciężaru, nauki zaawansowanej techniki i zmianie intensywności ćwiczeń siłowych.

4.Różnorodność Ćwiczeń: Poprawia koncentryczną pracę grup mięśniowych zaangażowanych podczas jazdy na rowerze, pomaga w synchronizacji wewnątrzmięśniowej przy pracy przeciwstawnych mięśni. Plan obejmuje różnorodne ćwiczenia, takie jak przysiady, martwy ciąg, wyciskanie sztangi, ściąganie drążka z wyciągu dolnego do brzucha. Dzięki temu zawodnik rozwijać będzie zarówno siłę, moc jak i koordynację mięśniową, czyli balans ciała potrzebny podczas jazdy na rowerze. Ćwiczenia są nakierowane na zwiększenie siły.

5. Pierwsza część programu siłowego dla kolarzy, triathlonistów przygotowuje do ćwiczeń bardziej złożonych, po tym cyklu kolarz lub triathlonista jest w pełni gotowy na następny etap programu.

#poprawa siły #mobilność #prewencja przed urazami #sprawność układu ruchu #nauka wielostawowych, globalnych ćwiczeń siłowych #jazda na rowerze #balans ciała #siła #moc #ekonomia jazdy na rowerze