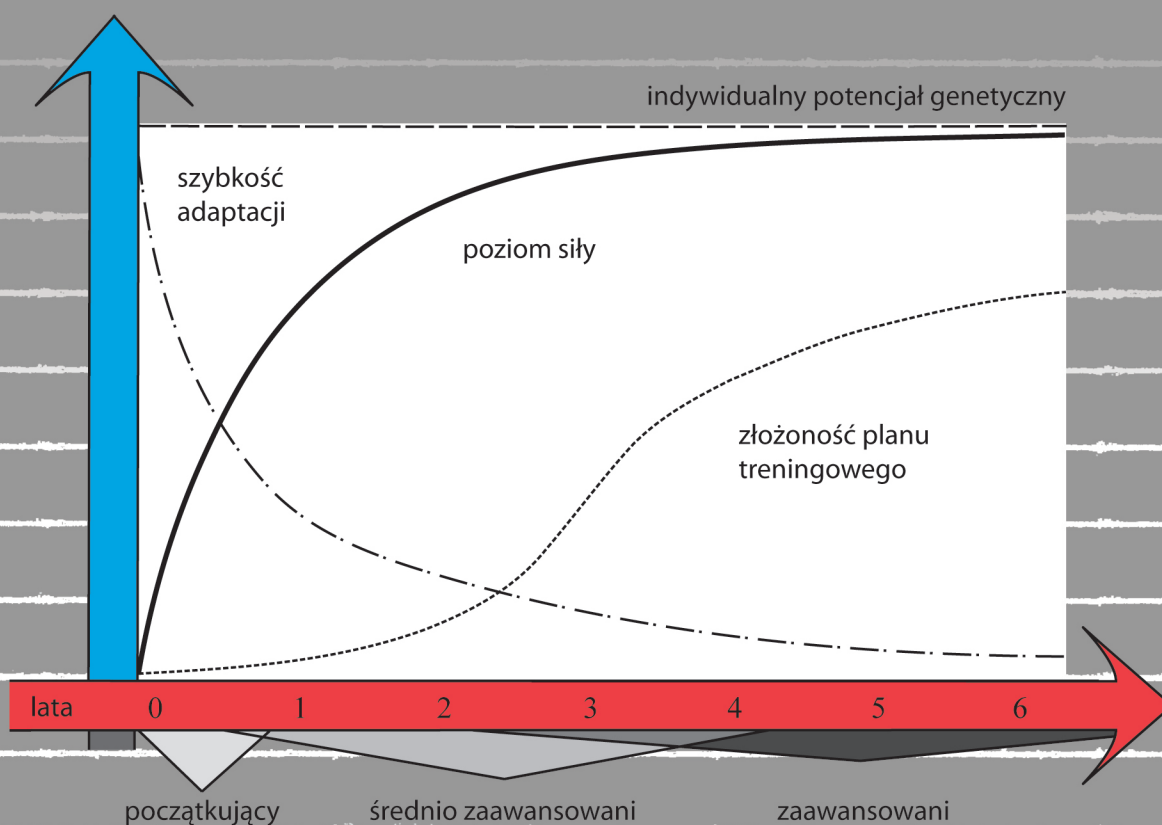


PROGRAMOWANIE TRENINGU SIŁOWEGO

Kontynuacja książki *Zacznij od siły*



MARK RIPPETOE

ANDY BAKER

GALAKTYKA

**MARK RIPPETOE
i ANDY BAKER
oraz Stef Bradford**

PROGRAMOWANIE TRENINGU SIŁOWEGO

Kontynuacja książki *Zacznij od siły*

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
Practical Programming for Strength Training, 3rd Edition.

Edycja poprawiona wydania trzeciego.
Copyright © 2017 by The Aasgaard Company
Pierwsze wydanie opublikowano w 2006. Drugie wydanie w 2009. Trzecie wydanie w 2013.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-9825227-5-2

WYDANIE POLSKIE
Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2019

Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-722-0

Konsultacja: *Tomasz Laszko*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Renata Kozłowska*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Skład: *Garamond*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Artur Nowakowski*
Druk: *OZGRAF S.A.*

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce nie zastąpią fachowej konsultacji z doświadczonym trenerem. Wydawca oraz autorzy nie odpowiadają za wszelkie niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych, w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia. Przed podjęciem treningu i skorzystaniem z rad zawartych w niniejszej publikacji wydawca sugeruje kontakt z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa do wydania trzeciego	7
1/ Wprowadzenie	9
Trening siłowy	12
Podejście teoretyczne	15
Problemy?	18
2/ Adaptacja	23
Ogólny syndrom adaptacyjny	23
Zrozumienie przetrenowania	29
Czynniki wpływające na regenerację	33
Jak intensywnie i jak często	40
3/ Siła – podstawa wydolności	43
Specyfika treningu	50
4/ Fizjologia adaptacji	57
Skurcze mięśni: podstawa ruchu	57
Metabolizm energetyczny: zasilanie mięśni	60
Adaptacje mięśni wywołane treningiem	62
Integracja nerwowa: pobudzanie mięśni do ruchu	64
Hormony: pośrednicy adaptacji fizjologicznej	66
Uwarunkowania kardiologiczne	70
Potencjał fizyczny	71
Krok w tył: dezadaptacja	73
5/ Podstawy układania programu treningowego	77
Powtórzenia	77
Serie	80

Odpoczynek między seriami	81
Częstotliwość treningów	81
Dobór ćwiczeń	82
Warianty ćwiczeń	84
Kolejność ćwiczeń	89
Prędkość ruchu	90
Rozgrzewka	91
Rozciąganie	92
Dziennik treningowy	94
6/ Początkujący	95
Podstawy programowania dla początkujących	97
Podstawowe zmienne programu	100
Metoda „Zacznij od siły”	105
Osoby w końcowej fazie etapu dla początkujących	108
Programowanie początkowe dla nietypowych grup	116
7/ Średnio zaawansowani	121
Podstawowe założenia	123
Metoda teksaska	133
Trening dzielony	167
Metoda Billa Starra	178
8/ Zaawansowani	197
Historia periodyzacji	197
Wprowadzenie do programowania dla zaawansowanych	198
Model piramidy	202
Model „dwa kroki do przodu i jeden w tył”	217
9/ Grupy specyficzne	237
Kobiety	237
Młodzież	242
Osoby starsze	244
Osoby po rehabilitacji	256
Autorzy	259
Zdjęcia i ilustracje	261
Indeks	263

8/ Zaawansowani

Dotarcie do poziomu dla zaawansowanych oznacza taki stopień adaptacji do treningu siłowego, na którym tygodniowy plan ćwiczeń przestał już działać. Na tym etapie wydarzenie przeciążeniowe oraz następująca po nim regeneracja mogą trwać nawet miesiąc lub dłużej. Większość sportowców uprawiających dyscypliny siłowe nigdy nie osiągnie tego poziomu, o ile nie startuje w zawodach typu trójbój siłowy lub strongman, ponieważ stanowi on wynik wielu lat treningu ze sztangą i wymaga przebycia znacznej części drogi wzdłuż krzywej potencjału adaptacyjnego.

Wiemy już więc, że zaawansowany ciężarowiec regularnie startuje w zawodach siłowych. Sportowcy uprawiający inne dyscypliny (jak piłka nożna, baseball, rugby, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem oraz młotem), którzy również stosują trening siłowy, mogą być bardzo silni, siłę tę mogli wypracować podczas kilku lat podnoszenia ciężarów w szkole średniej i college'u, przy czym znaczna jej część bywa wynikiem czegoś więcej niż tylko dobrej puli genów. Nie wielu osobom udaje się jednak wyczerpać złożoność wszystkich potencjalnych programów dla średnio zaawansowanych omawianych w rozdziale 7, zwłaszcza w kontekście czasochłonnego rozkładu startów. Zdecydowana większość zaawansowanych ciężarowców to po prostu zawodnicy trójboju siłowego, dwuboju lub strongmani. Harmonogram startów zazwyczaj na tyle skutecznie przeszkadza w osiąganiu postępów w treningu siłowym, że nie ma potrzeby wychodzenia poza ramy treningowe opisane w rozdziale 7. Z kolei ktoś, kto ćwiczy w piwnicy i nigdy nie startuje

w zawodach, i tak nie jest wystarczająco zmotywowany, aby to zrobić.

Sportowiec, który naprawdę potrzebuje zaawansowanego treningu wykraczającego poza tygodniową periodyzację, to ktoś, kto oddał się w pełni sportom siłowym, poświęcił inne aspekty życia dążeniu do zwycięstw w zawodach i prawdopodobnie już zawsze, bez względu na osiągnięte wyniki, będzie uważał się za ciężarowca.

HISTORIA PERIODYZACJI

Periodyzacja jest terminem używanym najczęściej w odniesieniu do organizacji programów treningu siłowego w okresach dłuższych niż interwał między treningami. Główną zasadą periodyzacji jest zmiana objętości oraz intensywności treningu w celu osiągnięcia założonego celu szkoleniowego. Jednym z najczęściej przywoływanych modeli periodyzacji jest ten stworzony przez Leonida Matwiejewa z ZSRR. Jest on tak mocno zakorzeniony w literaturze, że często nazywa się go klasyczną periodyzacją. Według obiegowej opinii model Matwiejewa jest jedynym sposobem na ułożenie treningu oporowego dla każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania – określ swój CM, dodaj Matwiejewa, a otrzymasz nowoczesny i bardzo skuteczny trening siłowy. Jest to oczywiście nadmierne uproszczenie, choć zdajemy sobie sprawę, jak wiele osób daje się zwieść złudzeniu profesjonalnej i skutecznej złożoności tej metody.

Pojęcie okresowej zmienności w objętości oraz intensywności treningu istnieje od dłuższego czasu. Całkiem prawdopodobne, że już w starożytnej Grecji szkolenie sportowców zakładało stosowanie okresów cięższego i lżejszego treningu, zwłaszcza wzięwszy pod uwagę fakt, że planowanie igrzysk zależało od cykli wojny i rolnictwa. Pod koniec ubiegłego stulecia pojęcie „fotoperiodyzm” posłużyło do opisanego zjawiska obserwowanego u sportowców, którzy osiągnęli lepsze wyniki późnym latem i wczesną jesienią. Założono, że ekspozycja na światło słoneczne przyczyniała się do poprawy wydajności, dlatego też najbardziej obciążające treningi przeprowadzano wiosną i latem.

Już w 1933 roku Mark Berry stosował cotygodniowe zmiany w układaniu planów treningowych dla swoich kulturystów i ciężarowców, co opisał w kilku publikacjach. W latach 50. XX wieku László Nádori, węgierski naukowiec, teoretyk sportu i trener, opracował z myślą o swoich podopiecznych model periodyzacji, którego unikatowy rozwój – odseparowany całkowicie od ewolucji periodyzacji zachodzącej w tym czasie w ZSRR z powodu braku tłumaczeń prac Nádoriego na język rosyjski – ograniczył się wyłącznie do terytorium Węgier. Z kolei w latach 60. w Stanach Zjednoczonych zaczęły ukazywać się pierwsze tłumaczenia z rosyjskiego autorstwa dr. Michaela Yessisa, dzięki czemu już i tak zdezorientowani natłokiem różnych teorii amerykańscy sportowcy i trenerzy mogli zapoznać się z pracami Jurija Wierchoszańskiego, Anatolija Bondarczuka i Władimira Issurina. Mniej więcej w tym samym czasie rosyjski trener podnoszenia ciężarów Leonid Matwiejew opracował swoje koncepcje dotyczące periodyzacji, które zawarł w książce wydanej w 1971 roku. Kilka lat później została ona przetłumaczona na języki niemiecki i angielski, przez co samego Matwiejewa (jako autora pierwszej dostępnej na Zachodzie książki poświęconej nauce o periodyzacji) ogłoszono bezkrytycznie ojcem nowoczesnej periodyzacji.

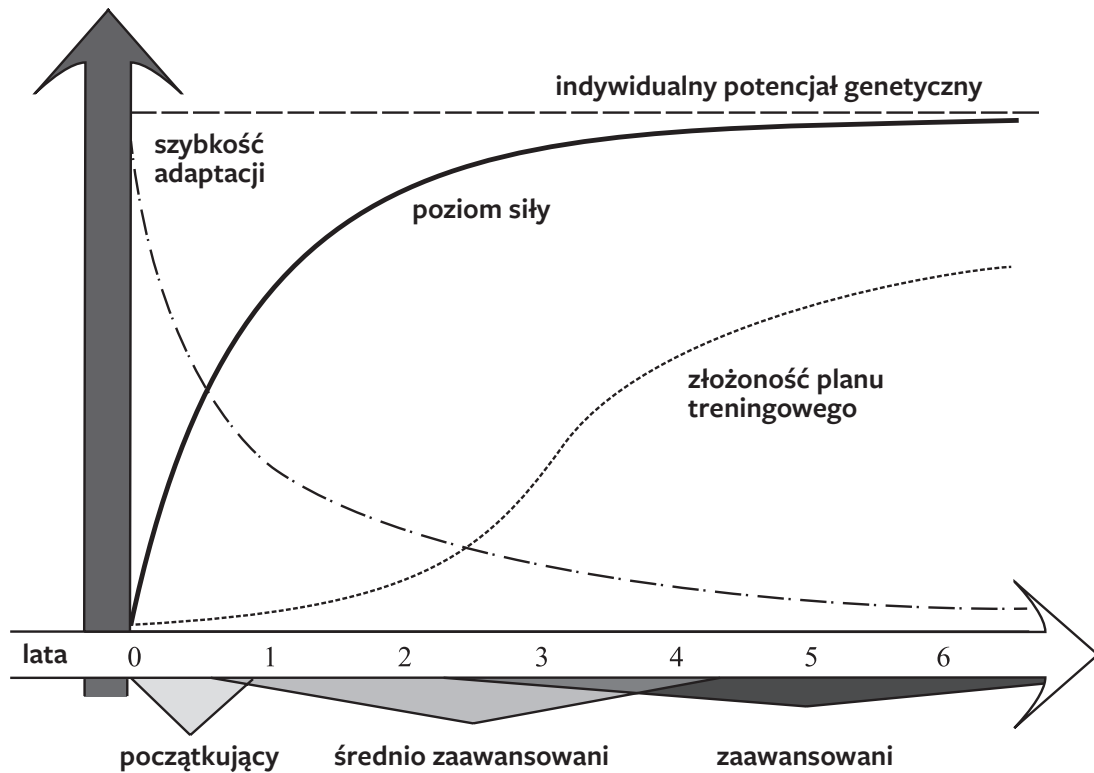
Również w latach 60. XX wieku zniechęcony rywal Matwiejewa, Jurij Wierchoszański opracował swój system sprzężonego obciążania, otwarcie stwierdzając, że periodyzacja to bzdura. Jednak jego system również opierał się na periodyzacji, więc należy przyjąć, że tak naprawdę za bzdurę uznawał podejście Matwiejewa. W 1982 roku naukowiec sportowy z NRD dr Dietrich Harre, napisał *Traininglehre* (Zasady treningu), pozycję będącą zasadniczo po-

łączeniem prac Nádoriego i Matwiejewa. Kilka lat później Frank Dick, szef Brytyjskiego Związku Lekkiej Atletyki, dość swobodnie odtworzył książkę Harrego w języku angielskim. Tudor Bompa, rumuński autor słynnej *Periodyzacji*, został przeszkolony w systemie wschodniemieckim, a jego teksty są w istocie powtórzeniami i adaptacjami pracy Harrego, które z kolei były adaptacjami prac Nádoriego i Matwiejewa. Od zeszłego stulecia do dzisiaj nie powstały żadne nowe idee, żadne nowe systemy ani próby wyjaśnienia periodyzacji. Mamy za to masę nieporozumień dotyczących tego, czym jest ta metoda treningowa i jak z niej korzystać.

WPROWADZENIE DO PROGRAMOWANIA DLA ZAAWANSOWANYCH

Zgodnie z tym, co napisaliśmy wcześniej, **początkujący** nie muszą (a nawet wręcz nie powinni!) korzystać ze złożonych programów treningowych. Ich organizmy są bowiem w stanie adaptować się do stresu w bardzo krótkim czasie, co umożliwia niewielkie zwiększanie obciążeń w ćwiczeniach podstawowych na każdym treningu. I mają tak robić właśnie dlatego, że wszystko inne jest zwykłym marnotrawstwem czasu. Wyczerpanie tej zdolności do adaptacji następuje w chwili dotarcia do poziomu, na którym stres niezbędny do wywołania zaburzeń homeostatycznych przekracza potencjał organizmu do regeneracji i adaptacji w czasie charakteryzującym pierwsze miesiące pracy z ciężarami. Jest to równoznaczne z wystąpieniem potrzeby wydłużenia czasu trwania zdarzenia przeciążeniowego do tygodnia oraz zastosowania bardziej złożonego programowania ze względu na konieczność zarządzania przebiegiem procesów regeneracyjnych w ramach ciągłego obciążania organizmu pracą. Z kolei po następnym, znacznie dłuższym okresie treningu – oraz przy założeniu, że wszystko odbywa się zgodnie z przebiegiem krzywej adaptacji – ramy czasowe znacząco się rozszerzają, ponieważ utrzymanie stałych postępów wymaga już co najmniej kilkutygodniowego, starannie zaplanowanego cyklu przeciążenia – regeneracja.

Wspominaliśmy już o tym, jaką złożonością musi cechować się trening na poziomie dla zaawansowa-



Ilustracja 8.1. Ogólny związek pomiędzy poprawą wyników sportowych a złożonością planu treningowego na przestrzeni czasu. Zwróć uwagę, że im dłuższy okres regularnego uprawiania aktywności fizycznej, tym mniejsza szybkość adaptacji

nych. W rozdziale 7 zostały opisane programy treningowe przedstawiane na wielotygodniowych przykładach, które ilustrowały niektóre zmiany dotyczące obciążenia w ciągu tygodnia. Podstawowe różnice w złożoności układania planów treningowych między poziomem dla średnio zaawansowanych a zaawansowanych najlepiej ukazuje porównanie obu tych podejść. Poniższy przykład to porównanie tego, w jaki sposób zarówno średnio zaawansowany, jak i zaawansowany zawodnik może zbliżyć się do tego samego docelowego ciężaru 195 kilogramów, robiąc pięć jednopowtórzeniowych serii z takim samym ciężarem.

Sportowiec średnio zaawansowany wykonuje w poniedziałek trening o dużej objętości, który dzięki następującej po nim regeneracji pozwoli ustanowić w piątek nowy rekord. Zawodnik zaawansowany wykorzystuje cały miesiąc (4 tygodnie) jako okres zwią-

zonego poziomu stresu, którego kulminacją powinien być co najmniej jeden (również rekordowy pod względem podniesionego ciężaru) trening o dużej objętości.

Kolejna faza treningu to w przypadku zawodnika na najwyższym etapie zaawansowania okres zmniejszenia obciążeń i dochodzenia do maksymalnej formy (*peaking*), który będzie trwał 1–3 tygodni. Jeżeli chodzi o zawodnika średnio zaawansowanego, ta faza trwa zaledwie trzy dni i obejmuje tylko jeden lżejszy trening o małej objętości, co pozwala na osiągnięcie nowego szczytu formy w piątek. Plan zawodnika zaawansowanego obejmuje kilka takich łatwiejszych treningów ze zmniejszonymi obciążeniami w piątym i szóstym tygodniu, co wraz z szansą na pełną regenerację i ustąpienie zmęczenia zapewnia również pobicie własnego rekordu na jednym z treningów wykonywanych w ostatnim lub przedostatnim tygodniu tej fazy.

8/ ZAAWANSOWANI

Metoda teksaska (średnio zaawansowani)

Kumulacja = poniedziałek

(jeden trening o dużej objętości, z obciążeniami na poziomie rekordu osobistego)

Zmniejszanie obciążenia = wtorek – czwartek

(z jednym treningiem o małej objętości w środę)

Szczyt formy = piątek

(próba pobicia rekordu przy małej objętości i dużej intensywności)

Model piramidy (zaawansowani)

Kumulacja = 4 tygodnie

(z wieloma treningami o dużej objętości)

Zmniejszanie obciążenia / faza *taperingu* = 3 tygodnie

(z wieloma treningami o małej objętości wspomagającymi osiągnięcie najlepszej formy)

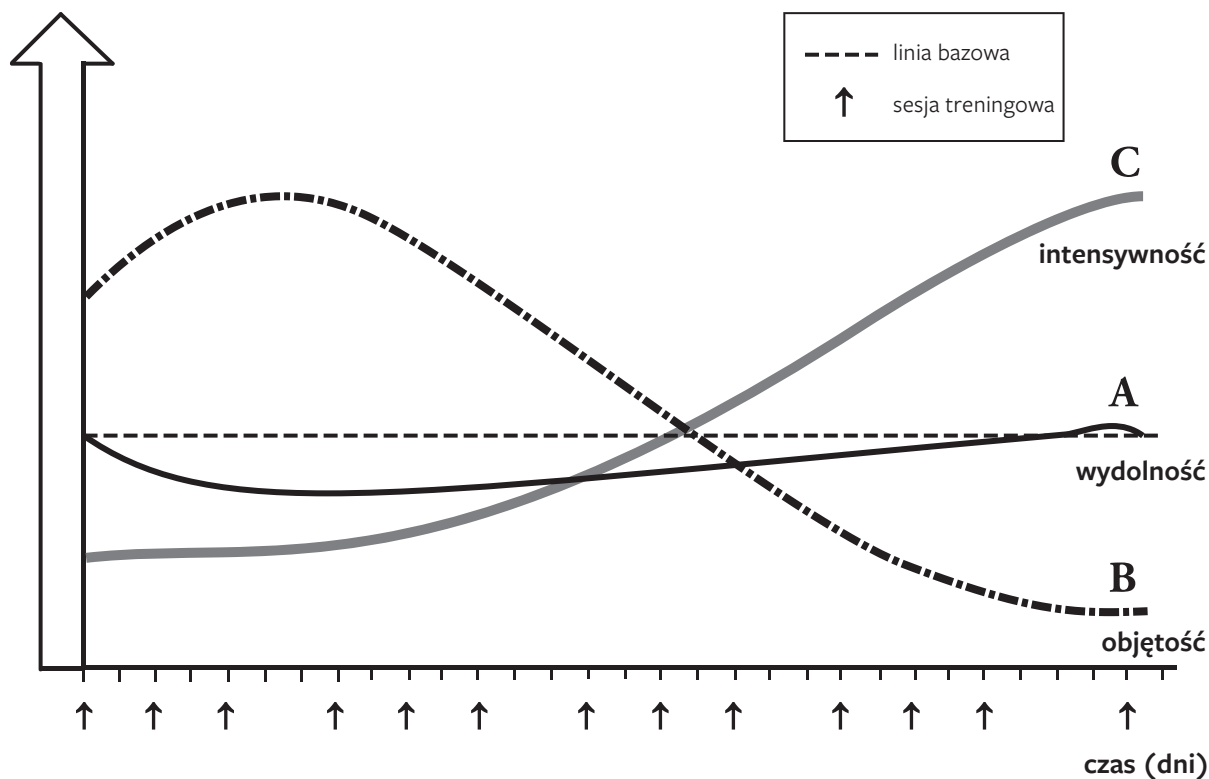
Szczyt formy = 1 tydzień

(jeden lub więcej treningów z rekordem osobistym przy małej objętości i dużej intensywności)

Porównanie ośmiotygodniowej progresji na różnych poziomach zaawansowania

Tydzień	Dzień	Progresja w przysiadzie – poziom średnio zaawansowanych	Progresja w przysiadzie – poziom zaawansowanych
1	poniedziałek	142,5 × 5 × 5	142,5 × 5 × 5
	środa	115 × 5 × 2	115 × 5 × 5
	piątek	180 × 3	145 × 5 × 5
2	poniedziałek	145 × 5 × 5	147,5 × 5 × 5
	środa	117,5 × 5 × 2	117,5 × 5 × 5
	piątek	182,5 × 3	150 × 5 × 5
3	poniedziałek	147,5 × 5 × 5	152,5 × 5 × 5
	środa	120 × 5 × 2	120 × 5 × 5
	piątek	185 × 3	155 × 5 × 5
4	poniedziałek	150 × 5 × 5	157,5 × 5 × 5
	środa	122,5 × 5 × 2	122,5 × 5 × 5
	piątek	187,5 × 2 × 2	160 × 5 × 5
5	poniedziałek	152,5 × 5 × 5	160 × 3 × 3
	środa	125 × 5 × 2	125 × 5 × 2
	piątek	190 × 2 × 2	180 × 1 × 5
6	poniedziałek	155 × 5 × 5	162,5 × 3 × 3
	środa	127,5 × 5 × 2	127,5 × 5 × 2
	piątek	192,5 × 1 × 5	187,5 × 1 × 5
7	poniedziałek	157,5 × 5 × 5	162,5 × 3 × 3
	środa	130 × 5 × 2	130 × 5 × 2
	piątek	192,5 × 1 × 5	190 × 1 × 5
8	poniedziałek	160 × 5 × 5	165 × 3 × 3
	środa	132,5 × 5 × 2	132,5 × 5 × 2
	piątek	195 × 1 × 5	195 × 1 × 5

pogrubienie = nowy rekord



Ilustracja 8.2. Cecha 1 – zaawansowany sportowiec reaguje na periodyzację planów treningowych przez kilka tygodni, a zatem dłużej niż początkujący lub średnio zaawansowani (A). Cecha 2 – istnieje odwrotna zależność pomiędzy objętością (B) a intensywnością (C) w czasie jednej sesji treningowej na poziomie dla zaawansowanych

Patrząc na podane w powyższym przykładzie wartości, można założyć, że sportowiec średnio zaawansowany waży około 100 kilogramów, podczas gdy zaawansowany jest o 20 kilogramów lżejszy (większy facet nadal będzie na poziomie dla średnio zaawansowanych, stosując obciążenia, z którymi zawodnik zaawansowany mimo mniejszych rozmiarów poradziłby sobie po dłuższym treningu). Jak widzisz, osoba średnio zaawansowana poprawia swój rekord co tydzień, podczas gdy zaawansowani ciężarowcy robią to trzy razy w ciągu całego ośmiotygodniowego okresu. Dla średnio zaawansowanych termin „cykl” oznacza tydzień, natomiast dla zaawansowanych – aż dwa miesiące. Zaawansowany zawodnik jest silniejszy pod koniec czterotygodniowego okresu treningu o zwiększonej objętości, ponieważ: 1) stał się silniejszy pod koniec poprzedniego ośmiotygodniowego cyklu i był w stanie powrócić do formy charakteryzującej okres o zwiększonej objętości w cztery tygodnie, co widoczne jest w obciążeniach stosowanych w seriach 5 × 5 i 2) skumulowany efekt siedmiu tygodni bieżącego cyklu spowodował wzrost siły w tygodniu ósmym.

Ustalanie zaawansowanego programu treningowego może zatem (a nawet musi) wykorzystywać zmiany w objętości i intensywności w dłuższych przedziałach czasowych, ponieważ wydłużył się czas, w jakim zachodzi teraz adaptacja. Ale nawet na tym poziomie niezbędnej złożoności można zwięźle podsumować ogólne ramy zaawansowanego treningu siłowego. Poczynając od spostrzeżeń dokonanych przez Marka Berry’ego w latach 30. XX wieku, podstawowymi cechami treningu dla zaawansowanych sportowców przygotowujących się do zawodów zawsze były:

Cecha 1 – im sportowiec jest bliższy swojego fizycznego potencjału, tym ważniejsze stają się skumulowane efekty serii treningów (ilustr. 8.2 A).

Cecha 2 – trening zaawansowanych sportowców musi być podzielony na dłuższe fazy o zmieniających się poziomach objętości oraz intensywności (od większej objętości i mniejszej intensywności do mniejszej objętości i większej intensywności – ilustr. 8.2 B, C).

W przypadku początkującego sportowca ćwiczeniami od treningu do treningu kieruje prosty liniowy postęp, zaś u sportowca średnio zaawansowanego jest to prosta tygodniowa zmienność, a cecha 1 dotyczy sportowców, których reakcja na trening rozwinęła się do tego stopnia, że w układaniu ich planu treningowego musi być uwzględnionych kilka tygodni naraz. Cecha 2 wynika z faktu, że zaawansowani sportowcy biorą udział w zawodach, które odbywają się w konkretnych terminach, zatem ich trening musi umożliwiać osiągnięcie szczytowej wydajności dokładnie w tych dniach. Początkujący nie startuje w zawodach, a nawet jeśli, nie robi tego jeszcze zupełnie na poważnie. Średnio zaawansowany może już startować, ale jego postępy wciąż są na tyle szybkie i stałe, by w zasadzie każdy weekend i tak oznaczał życiową formę. Zaawansowani sportowcy osiągają szczyt tylko w konkretnym terminie, który musi zostać zaplanowany dokładnie i z odpowiednim wyprzedzeniem.

Osiągnięcie szczytu formy (faza szczytowa)

Bez względu na wybrany rodzaj cyklu przygotowawczego, ostatnie dwa do czterech tygodni przed zawodami muszą w przypadku osób na najwyższym poziomie zaawansowania uwzględniać zmniejszenie zarówno objętości, jak i intensywności. Zmniejszenie intensywności polega na redukcji wartości procentowych maksymalnych obciążeń używanych podczas treningu. Zachowana zostaje co prawda pewna liczba podejść na granicy maksimum, są one jednak starannie rozłożone i rozdzielone jednym lub dwoma treningami (1–3 serie raz lub dwa razy tygodniowo w ostatnich tygodniach przed zawodami). Te cięższe serie utrzymują gotowość ukła-

du nerwowo-mięśniowego i zapobiegają dezadaptacji. Zmniejszenie objętości wymaga z kolei zmniejszenia liczby powtórzeń w poszczególnych ćwiczeniach (wykonuje się wyłącznie serie z jednym i dwoma powtórzeniami) oraz liczby serii i ćwiczeń robionych podczas treningu. Celem ostatnich tygodni treningu przed zawodami jest danie organizmowi szansy na regenerację i osiągnięcie maksymalnego poziomu wydolności wtedy, gdy zostanie do tego zmuszony. Dobrym podejściem jest wykonywanie bardzo lekkich ćwiczeń mniej więcej przez dwa dni pomiędzy ostatnim treningiem a zawodami, przy czym ostatni ciężki trening powinien mieć miejsce od pięciu do siedmiu dni wcześniej. Podjęcie takiej decyzji wymaga jednak uwzględnienia indywidualnych predyspozycji i sytuacji każdego ćwiczącego, a u sportowców zaawansowanych decydującym czynnikiem w tej kwestii będzie jego osobiste doświadczenie.

Mając to wszystko na uwadze, opracowaliśmy dwie podstawowe wersje. Bardzo prosty model piramidy, opisujący ogólne zasady rządzące dłuższymi modelami programowania treningu siłowego, oraz model „dwa kroki naprzód i jeden w tył”.

MODEL PIRAMIDY

Najlepszym sposobem na przejście do dłuższych cykli treningowych jest bardzo prosty i podobny do powyższego przykładu plan o strukturze zwykłej piramidy, który trwa dwa miesiące. Do stworzenia poniższego przykładu posłużyliśmy się przysiadem oraz hipotetyczną osobą, której 1 CM wynosi w tym ćwiczeniu 182,5 kilograma, 5 CM – 165 kilogramów i która w seriach 5 × 5 CM stosuje ciężar o wadze 155 kilogramów.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	135 × 5 × 5	145 × 5 × 5	150 × 5 × 5	152,5 × 5 × 5
Środa	112,5 × 5 × 5	112,5 × 5 × 5	112,5 × 5 × 5	102,5 × 5 × 5
Piątek	135 × 5 × 5	147,5 × 5 × 5	150 × 5 × 5	157,5 × 5 × 5

Te pierwsze cztery tygodnie stanowią fazę zwiększania obciążeń. Całkowita objętość tygodniowa treningu jest znacznie większa niż poprzednio, z pięcioma seriami po pięć powtórzeń wykonywanymi podczas dwóch ciężkich treningów tygodniu zamiast jednego dnia ciężkiego treningu i jednego dnia ze zmniejszonymi ciężarami.

Objętość jest na poziomie wystarczającym do tego, aby ćwiczący zaczął odczuwać pierwsze objawy gromadzącego się zmęczenia i nie był w stanie poprawić rekordu w seriach 5 × 5 pod koniec czwartego tygodnia. Tak naprawdę problemy z robieniem założonej liczby serii i powtórzeń mogą

zacząć pojawiać się już pod koniec trzeciego tygodnia. Kiedy nie dochodzi jednak do zwiększenia poziomu zmęczenia, regeneracja postępuje w prawidłowy sposób, a wszystkie powtórzenia z serii czwartego tygodnia zostały wykonane – najlepszą rzeczą, jaką

można zrobić, jest skorzystanie z nadarzającej się okazji i wydłużenie tego procesu o kolejny tydzień, ustanawiając nowe znaczące wartości obciążeń maksymalnych w seriach 5 × 5 przed wejściem w ostatnią fazę szlifowania formy.

Kolejne cztery tygodnie (faza szczytowa) są zupełnie inne:

	Tydzień 5	Tydzień 6	Tydzień 7	Tydzień 8
Poniedziałek	155 × 3 × 3	162,5 × 3 × 3	172,5 × 3	160 × 3
Środa	112,5 × 5	112,5 × 5	112,5 × 5	112,5 × 5
Piątek	160 × 3 × 3	167,5 × 3 × 3	177,5 × 3	182,5 × 3

Podobnie jak w fazie zwiększania obciążeń, można dodać jeszcze jeden tydzień, by uzyskać maksimum korzyści z tego cyklu, pod warunkiem jednak, że jest to uzasadnione prawidłowym przebiegiem regeneracji oraz osiąganymi wynikami.

Zmniejszenie objętości i całkowitego poziomu stresu treningowego w tej drugiej fazie pozwala na stopniową regenerację po fazie pierwszej. W tygodniach 5–8 sportowiec faktycznie odpoczywa po wcześniejszych treningach o dużej objętości, a ustąpienie zmęczenia oraz adaptacja powodują poprawę wydajności. W zasadzie tygodnie 1–4 prowadzą do tego samego, co poniedziałkowy trening o dużej objętości w metodzie teksaskiej dla średnio zaawansowanych i stanowią źródło wystarczająco silnego obciążenia, aby wymusić adaptację, podczas gdy tygodnie 5–8 działają jak teksaskie treningi wykonywane w środę i piątek. Umożliwiają odpoczynek i adaptację oraz dają ćwiczącemu możliwość zaprezentowania zwiększonej wydajności. Ale u zaawansowanych zawodników proces ten jest znacznie rozciągnięty w czasie.

Taki prosty cykl piramidy da się z dobrym efektem powtórzyć kilkakrotnie, nie zmieniając praktycznie niczego prócz rosnących stopniowo obciążeń. Osoba, która ukończy ten cykl, może rozpocząć następny od pierwszego tygodnia, zaczynając w poniedziałek od 145 kg × 5 × 5 i kończąc go z obciążeniem na poziomie 187,5 kilograma w trzech seriach, stosowanym pod koniec ósmego tygodnia. Proces ten może trwać przez wiele miesięcy, a nawet i dłużej.

Zazwyczaj tydzień lub dwa aktywnego odpoczynku lub zmniejszenie liczby treningów oraz obciążeń to dobry pomysł na oddzielenie poszczególnych cykli,

pozwalający mieć pewność, że ćwiczący jest wypoczęty i gotowy na kolejny okres intensywnego treningu. Po zakończeniu powyższego cyklu odpowiedni byłby na przykład trening wykonywany dwa razy w tygodniu przez dwa tygodnie z 2–3 seriami po pięć powtórzeń każda i z obciążeniem 135 kilogramów.

Skuteczność cyklu w modelu piramidowym nie ogranicza się tylko do serii z pięcioma czy trzema powtórzeniami. Obciążenie treningowe równie dobrze może być ustalone na poziomie 3 serii po 10 powtórzeń każda. Do osiągnięcia szczytu formy może też wystarczyć 1 seria z 5 powtórzeniami. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej objętości ćwiczeń w fazie zwiększania obciążeń, by zmęczenie narosło do takiego poziomu, że wydajność na poziomie bliskim lub równym 1 CM będzie trudna, choć nie niemożliwa, do uzyskania. Zgodnie ze sprawdzoną zasadą, jeśli nie uda się osiągnąć poziomu co najmniej 90% przy 5 CM w trzecim tygodniu, czyli jeszcze przed zmniejszeniem objętości ćwiczeń, to najprawdopodobniej obciążenie jest zbyt duże. A jeżeli ćwiczący jest w stanie wykonać założony trening ze swoim maksymalnym ciężarem lub nawet przekroczył go pod koniec tej fazy, zwiększenie obciążenia w następnym cyklu niemal na pewno zadziała i przyniesie pożądane rezultaty.

Ten prosty przykład podstaw układania długich planów treningowych można oczywiście zastosować do wszystkich ćwiczeń, a nie tylko do przysiadu ze sztangą. Istnieją również bardziej skomplikowane plany, z których każdy jest przydatny w określonych okolicznościach.

Trójbój siłowy: 11-tygodniowy okres przygotowawczy do zawodów

Poniższy plan zakłada zmniejszenie objętości i częstotliwości treningów z trzech w tygodniu do zaledwie dwóch podczas fazy zmniejszania obciążenia i osiągania szczytu formy. W fazie zwiększania obciążenia podrzut wykonuje się dwa razy w tygodniu w celu utrzymania dużej objętości ćwiczeń. Ponieważ martwy ciąg może łatwo doprowadzić do przetrenowania, objętość kumulowana jest poprzez nieco mniej wyczerpujący wariant, czyli martwy ciąg na prostych nogach, robiony w trzech seriach z mniejszym obciążeniem. Wyciskanie stojąc oraz wyciskanie leżąc wąskim chwytem zapewniają

osiągnięcie zaplanowanej objętości wyciskania, zwiększając też siłę tricepsów przed zbliżającą się cięższą fazą treningu. Kiedy w fazie szczytowej częstotliwość treningów się zmniejszy, zawodnik zaczyna pracować według harmonogramu zakładającego treningi tylko w środę i sobotę. Wynika to z faktu, że zawody trójboju siłowego odbywają się w soboty i dobrym pomysłem jest takie uwarunkowanie ciała i umysłu, aby były gotowe do intensywnego wysiłku właśnie w sobotę rano. Pierwsza część fazy *taperingu* to poniedziałek – czwartek – niedziela – środa – sobota, po czym następuje przejście do dwudniowego schematu i trzymanie się go aż do czasu zawodów.

Faza zwiększania obciążenia

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
1	przysiad 182,5 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 135 × 5 × 5 zarzut 92,5 × 3 × 5	przysiad 142,5 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 80 × 5 × 5 martwy ciąg 205 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 165 × 5 × 3	przysiad 185 × 5 × 5 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 120 × 5 × 5 zarzut 95 × 3 × 5
2	przysiad 187,5 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 137,5 × 5 × 5 zarzut 97,5 × 3 × 5	przysiad 147,5 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 82,5 × 5 × 5 martwy ciąg 210 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 170 × 5 × 3	przysiad 190 × 5 × 5 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 122,5 × 5 × 5 zarzut 100 × 3 × 5
3	przysiad 192,5 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 140 × 5 × 5 zarzut 102,5 × 3 × 5	przysiad 152,5 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 85 × 5 × 5 martwy ciąg 215 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 175 × 5 × 3	przysiad 195 × 5 × 5 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 125 × 5 × 5 zarzut 105 × 3 × 5
4	przysiad 197,5 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 142,5 × 5 × 5 zarzut 107,5 × 3 × 5	przysiad 157,5 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 87,5 × 5 × 5 martwy ciąg 220 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 180 × 5 × 3	przysiad 200 × 5 × 5 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 127,5 × 5 × 5 zarzut 110 × 3 × 5
5	przysiad 202,5 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 145 × 5 × 5 zarzut 112,5 × 3 × 5	przysiad 162,5 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 90 × 5 × 5 martwy ciąg 225 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 185 × 5 × 3	przysiad 205 × 5 × 5 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 130 × 5 × 5 zarzut 112,5 × 3 × 5
6	przysiad 205 × 5 × 5 wyciskanie leżąc 147,5 × 5 × 5 zarzut 115 × 3 × 5	przysiad 165 × 5 × 5 wyciskanie stojąc 90 × 5 × 5 martwy ciąg 227,5 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 185 × 5 × 3	przysiad 207,5 × 5 × 3, 200 × 5 × 2* wyciskanie leżąc wąskim chwytem 132,5 × 5 × 5 zarzut 115 × 3 × 5

pogrubienie = nowy rekord

* Przykład tego, co się dzieje, gdy ćwiczący nie jest w stanie wykonać serii 5 × 5. Objętość musi być duża, ale można zmniejszyć ciężar sztangi, aby ćwiczący robił wszystkie powtórzenia.

Faza zmniejszenia obciążenia / szczyt formy, faza zmniejszenia częstotliwości

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek	Niedziela
7	przysiad 207,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 147,5 × 3 × 3 martwy ciąg 230 × 3 martwy ciąg na prostych nogach 187,5 × 5	przysiad 212,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 152,5 × 3 × 3 zarzut 115 × 2 × 4	przysiad 217,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 155 × 3 × 3 martwy ciąg 232,5 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 190 × 5

Zwróć uwagę, że ciężar dla przysiadu i wyciskania leżąc w poniedziałkowym treningu jest taki sam jak przy najcięższych seriach z poprzedniego tygodnia, ale objętość wszystkich ćwiczeń została znacznie zmniejszona.

Po poniedziałkowym treningu o małej objętości i dwóch pełnych dniach odpoczynku, ćwiczący powinien móc zwiększyć obciążenia na czwartkowym treningu.

Faza szczytowa

Tydzień	Środa	Sobota
8	przysiad 222,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 157,5 × 3 × 3 zarzut 115 × 2 × 4	przysiad 225 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 160 × 3 × 3 martwy ciąg 232,5 × 3 martwy ciąg na prostych nogach 192,5 × 5
9	przysiad 227,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 160 × 3 × 3 zarzut 117,5 × 2 × 4	przysiad 230 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 162,5 × 2 × 3 martwy ciąg 235 × 3 martwy ciąg na prostych nogach 192,5 × 5
10	przysiad 232,5 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 165 × 2 × 3 zarzut 117,5 × 2 × 4	przysiad 235 × 1 × 5 wyciskanie leżąc 167,5 × 1 × 5 martwy ciąg 240–245 × 1
11	dzień lekki przysiad 165 × 3 × 3 wyciskanie leżąc 135 × 3 × 3 zarzut 102,5 × 2 × 3	dzień zawodów przysiad 250 wyciskanie leżąc 172,5 martwy ciąg 255

Większość zawodników uprawiających inne dyscypliny nie osiągnie zaawansowanego etapu treningu siłowego, na którym wymagany jest comiesięczny postęp. Częste przerwy w treningach i kontuzje prawdopodobnie zatrzymają pozostałych sportowców na poziomie dla średnio zaawansowanych, zmuszając ich do stosowania różnych rodzajów programów treningowych w trakcie całej kariery sportowej. Jednak niektórym najbardziej zmotywowanym i zdeterminowanym uda się wspiąć na sam szczyt zaawansowania, a wiedza, jak prawidłowo dopasować trening siłowy do treningu podstawowego, to w ich przypadku rzecz, od której zależy cała ich sportowa przyszłość.

Model piramidy dla sportów siłowych

Dalej zamieściliśmy przykład, jak można trochę zmodyfikować powyższy program i wykorzystać go jako przygotowanie do zawodów sportowych. Zakłada on przesunięcie nacisku z wyciskania leżąc na wyciskanie stojąc. Dodane zostały też wyciskopodrzuty, a liczbę serii i powtórzeń dopasowywano do specyfiki tego ruchu. Dodatkowo trzeci trening przysiadów zmienia się w trening bazujący na zasadzie wysiłku dynamicznego (takie rozwiązanie mogą zastosować też trójboiści). Program ciągów staje się nieco bardziej zróżnicowany dzięki zastąpieniu zarzutu rwaniem siłowym na jednym z treningów, a objętość w martwym ciągu jest gromadzona poprzez połączenie serii dynamicznych, z następującą po nich jedną ciężką serią z jednym powtórzeniem.

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
przysiad 5 × 5 wyciskopodrzut 6 × 3 rwanie siłowe 6 × 2	przysiad 5 × 5 wyciskanie leżąc 5 × 5 martwy ciąg 70–80% × 1 × 10 90% × 1 × 1	przysiad dynamiczny na skrzyni 70–75% × 2 × 12 wyciskanie stojąc 5 × 5 zarzut 5 × 3

Powyższy zarys programu zakłada 4–6-tygodniową fazę zwiększania obciążenia i ustanawianie nowych rekordów w ostatnich dwóch lub ostatnim tygodniu jej trwania. Program ten można zakończyć fazą *taperingu*, dzieląc obciążenie pracą na cztery znacznie krótsze sesje niż w przypadku treningów całego ciała stosowanych w fazie zwiększonego obciążenia. Mimo częstszych treningów objętość nadal pozostaje na niskim poziomie. Takie rozwiązanie może sprawdzić się w sytuacji, w której częstotliwość tre-

ningów podstawowych oraz sesji poprawiających wytrzymałość wzrasta, a ćwiczący musi jeszcze w ten sam dzień podnosić ciężary. W takich okolicznościach dobrym pomysłem jest zrobienie w siłowni tylko jednego lub dwóch ćwiczeń. W przypadku sportowców uprawiających sporty siłowe korzystnie działa też zapewnienie takich warunków, dzięki którym mogą oni wykonywać ciągi olimpijskie bez nadmiernego zmęczenia. Oto jak może wyglądać ostatni tydzień fazy *taperingu*:

Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
przysiad 3 × 3 wyciskanie stojąc 3 × 3	rwanie siłowe 8 × 1 wyciskanie leżąc 3 × 3	przysiad dynamiczny na skrzyni 75% × 2 × 8 martwy ciąg 1 × 5	zarzut 4 × 2 wyciskopodrzut 2 × 2

Model piramidy dla MMA

Przedstawiony dalej program to już bardziej szczegółowy przykład wstawienia modelu piramidy do rygorystycznego treningu sportowego i wytrzymałościowego. Mieszane sztuki walki (MMA) to dyscyplina sportu, w której zawodnicy walczą w kategoriach wagowych, a sukces zależy tu głównie od praktyki oraz ogólnego przygotowania kondycyjno-wytrzymałościowego. Z tego powodu zawodnik MMA nigdy nie będzie potrzebował takiej objętości i częstotliwości ćwiczeń ze sztangą jak profesjonalny ciężarowiec, chociaż i on może osiągnąć podobny poziom zaawansowania, na którym postępy odmierza się już w skali miesięcy, a nie tygodni. Zawodnik MMA może stosować metodę treningu dzielonego zarówno podczas fazy zwiększania obciążenia, jak i jego zmniejszania,

w celu maksymalnego skrócenia czasu poszczególnych sesji. Model piramidy działa szczególnie dobrze w połączeniu z tymi dyscyplinami, w których przed zawodami zwiększa się intensywność treningu podstawowego oraz pracy nad wytrzymałością. Podczas tych faz treningu ogólnego, w których praktyka i ćwiczenia wytrzymałościowe są na umiarkowanym poziomie, zawodnik może zastosować w treningu siłowym metodę zwiększania obciążenia i wykorzystać ją do budowania siły. A gdy praktyka oraz praca nad wytrzymałością nabierają tempa, trening siłowy wkracza w fazę *taperingu*.

Dwunastotygodniowy okres przygotowawczy przed walką może składać się z dwóch różnych, sześciotygodniowych faz treningu.

Faza I: duże obciążenie stresem dla budowania siły osiągnięte poprzez cztery treningi w tygodniu (kumulacja), sześć treningów + dwie sesje wytrzymałościowe w tygodniu

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
rano	siła górnej części ciała	siła dolnej części ciała	siła odpoczynek	siła górnej części ciała	siła dolnej części ciała	trening MMA
wieczór	trening MMA	trening MMA + wytrzymałość (przepychanie sań obciążeniowych)	trening MMA	trening MMA	trening MMA	wytrzymałość – sprint na 400 metrów

(Niedziela: brak treningu, regeneracja)

Faza II: osiągnięcie najwyższego poziomu siły trzy razy w tygodniu (intensyfikacja), 9 treningów + 3 sesje wytrzymałościowe tygodniowo

Tydzień 1	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
rano	siła górnej części ciała	odpoczynek	siła dolnej części ciała	odpoczynek / regeneracja	siła górnej części ciała	trening MMA
południe	trening MMA	wytrzymałość – sprinty na 400 m	trening MMA	bieg wahadłowy – 250 m	trening MMA	przepychanie sań obciążeniowych
wieczór	trening MMA	trening MMA	trening MMA	trening MMA	trening MMA	
Tydzień 2	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
rano	siła dolnej części ciała	odpoczynek	siła górnej części ciała	odpoczynek	siła dolnej części ciała	trening MMA
południe	trening MMA	wytrzymałość – sprinty na 400 m	trening MMA	bieg wahadłowy – 250 m	trening MMA	przepychanie sań obciążeniowych
wieczór	trening MMA	trening MMA	trening MMA	trening MMA	trening MMA	

(Niedziela: brak treningu, regeneracja)

W fazie intensyfikacji tego konkretnego programu zawodnik zmniejsza częstotliwość ćwiczeń na górne i dolne części w taki sposób, żeby każdy trening wypadł co 3–4 dni, a nie dwa razy w tym samym tygodniu.

Faza kumulacji wyglądała zatem następująco:

poniedziałek – góra; wtorek – dół; czwartek – góra; piątek – dół

A tak faza intensyfikacji:

poniedziałek – góra; środa – dół; piątek – góra

poniedziałek – dół; środa – góra; piątek – dół

Trening budowy siły dla zawodnika MMA

Kumulacja

Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
dynamiczne wyciskanie stojąc 70% × 3 × 10 wyciskanie leżąc 5 × 5 wyciskanie z podłogi (z pauzą) 2 × 5	podciąganie na drążku z obciążeniem 10 × 2 dynamiczny przysiad* 60–70% × 2 × 12 dynamiczny martwy ciąg 70–80% × 1 × 20	wyciskanie stojąc 5 × 5 wyciskopodrzut 2 × 3 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 6–8	podciąganie nachwytem z obciążeniem 5 × 5 przysiad 5 × 5 skłony tułowia („dzień dobry”) 3 × 5

* Serie podciągnięć i przysiadów dynamicznych mogą być wykonywane naprzemiennie.

Intensyfikacja (naprzemiennie pon./śr./pt.)

Górna część ciała I

dynamiczne wyciskanie stojąc 75% × 3 × 8
wyciskanie leżąc 3 × 3
wyciskanie z podłogi (z pauzą) 3CM

Górna część ciała II

wyciskanie stojąc 3 × 3
wyciskopodrzut 1–3 CM
pompki na poręczach – maksymalna liczba powtórzeń w 3 seriach

Dolna część ciała I

podciąganie na drążku z obciążeniem 5 × 1; 1 × 5–8 (ze zmniejszonym obciążeniem)
dynamiczny przysiad 80% × 2 × 8, następnie 90% × 2, 95% × 1–2, 100%+ × 1
martwy ciąg 90% × 2; 95% × 1–2; 100%+ × 1

Dolna część ciała II

podciąganie nachwytem – maksymalna liczba powtórzeń w 5 seriach
przysiad 5 CM
skłony tułowia („dzień dobry”) 5 CM

Przykładowy plan treningowy dla zawodnika MMA (6 tygodni zwiększania obciążenia, 6 tygodni zmniejszania obciążenia / fazy szczytowej)**Faza I: zwiększanie obciążenia**

Tydzień	Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
1	dynamiczne wyciskanie stojąc 80 × 3 × 10 wyciskanie leżąc 130 × 5 × 5 wyciskanie z podłogi z pauzą 135 × 5 × 2	podciąganie na drążku z obciążeniem 15 × 2 × 10 (superserie) przysiad dynamiczny 130 × 2 × 12* dynamiczny martwy ciąg 160 × 1 × 20	wyciskanie stojąc 85 × 5 × 5 wyciskopodrzut 100 × 3 × 2 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 6–8	podciąganie nachwytem z obciążeniem 6 × 5 × 5 przysiad 165 × 5 × 5 skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą 90 × 5 × 3
2	dynamiczne wyciskanie stojąc 80 × 3 × 10 wyciskanie leżąc 132,5 × 5 × 5 wyciskanie z podłogi z pauzą 137,5 × 5 × 2	podciąganie na drążku z obciążeniem 15 × 2 × 10 przysiad dynamiczny 140 × 2 × 12* dynamiczny martwy ciąg 170 × 1 × 15	wyciskanie stojąc 87,5 × 5 × 5 wyciskopodrzut 102,5 × 3 × 2 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 6–8	podciąganie nachwytem z obciążeniem 6 × 5 × 5 przysiad 170 × 5 × 5 skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą 92,5 × 5 × 3
3	dynamiczne wyciskanie stojąc 80 × 3 × 10 wyciskanie leżąc 135 × 5 × 5 wyciskanie z podłogi z pauzą 140 × 5 × 2	podciąganie na drążku z obciążeniem 17,5 × 2 × 10 przysiad dynamiczny 152,5 × 2 × 12* martwy ciąg DE 182,5 × 1 × 10	wyciskanie stojąc 90 × 5 × 5 wyciskopodrzut 105 × 3 × 2 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 6–8	podciąganie nachwytem z obciążeniem 8 × 5 × 5 przysiad 175 × 5 × 5 skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą 95 × 5 × 3

Tydzień	Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
4	dynamiczne wyciskanie stojąc $80 \times 3 \times 10$ wyciskanie leżąc $137,5 \times 5 \times 5$ wyciskanie z podłogi z pauzą $142,5 \times 5 \times 2$	podciąganie na drążku podchwytem z obciążeniem $17,5 \times 2 \times 10$ przysiad dynamiczny $130 \times 2 \times 12^*$ dynamiczny martwy ciąg $160 \times 1 \times 20$	wyciskanie stojąc $92,5 \times 5 \times 5$ wyciskopodrzut $107,5 \times 3 \times 2$ pompki na poręczach z obciążeniem $3 \times 6-8$	podciąganie nachwytem z obciążeniem $9 \times 5 \times 5$ przysiad $180 \times 5 \times 5$ skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą $97,5 \times 5 \times 3$

* Podciąganie i przysiady wykonywane jako superserie (serie łączone)

Nowe rekordy w tygodniu o zwiększonej objętości

5	dynamiczne wyciskanie stojąc $80 \times 3 \times 10$ wyciskanie leżąc $140 \times 5 \times 5$ wyciskanie z podłogi z pauzą $145 \times 5 \times 2$	podciąganie na drążku z obciążeniem $20 \times 2 \times 10$ przysiad dynamiczny $140 \times 2 \times 12^*$ dynamiczny martwy ciąg $170 \times 1 \times 15$	wyciskanie stojąc $95 \times 5 \times 5$ wyciskopodrzut $110 \times 3 \times 2$ pompki na poręczach z obciążeniem $3 \times 6-8$	podciąganie nachwytem z obciążeniem $10 \times 5 \times 5$ przysiad $182,5 \times 5 \times 5$ skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą $100 \times 5 \times 3$
---	--	--	--	--

Nowe rekordy w tygodniu o zwiększonej objętości w seriach ze zwiększoną intensywnością

6	dynamiczne wyciskanie stojąc $80 \times 3 \times 10$ wyciskanie leżąc $140 \times 5 \times 5$ wyciskanie z podłogi z pauzą $147,5 \times 5 \times 2$	podciąganie na drążku z obciążeniem $20 \times 2 \times 10$ przysiad dynamiczny $152,5 \times 2 \times 12^*$ dynamiczny martwy ciąg $182,5 \times 1 \times 10$	wyciskanie stojąc $95 \times 5 \times 5$ wyciskopodrzut $112,5 \times 3 \times 2$ pompki na poręczach z obciążeniem $3 \times 6-8$	podciąganie nachwytem z obciążeniem $11 \times 5 \times 5$ przysiad $182,5 \times 5 \times 5$ skłony tułowia („dzień dobry”) z pauzą $102,5 \times 5 \times 3$
---	--	--	--	--

pogrubienie = nowy rekord

* Podciąganie i przysiady wykonywane jako superserie (serie łączone)

Faza II: intensyfikacja

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
1	wyciskanie stojąc $85 \times 3 \times 8$ wyciskanie leżąc $142,5 \times 3 \times 3$ wyciskanie z podłogi $152,5 \times 3$	podciąganie na drążku z obciążeniem $25 \times 1 \times 5$; 11×6 przysiad dynamiczny $160 \times 2 \times 8$; 175×2 ; $192,5 \times 2$ martwy ciąg $202,5 \times 2-3$	wyciskanie stojąc $97,5 \times 3 \times 3$ wyciskopodrzut 115×3 pompki na poręczach 3 serie do upadku mięśniowego
2	podciąganie na drążku nachwytem 5 serii do upadku mięśniowego przysiad $187,5 \times 5$ skłony tułowia („dzień dobry”) $107,5 \times 5$	wyciskanie stojąc $85 \times 3 \times 8$ wyciskanie leżąc $145 \times 3 \times 3$ wyciskanie z podłogi $157,5 \times 3$	podciąganie na drążku podchwytem z obciążeniem $27,5 \times 1 \times 5$; 11×7 przysiad $160 \times 2 \times 8$; 175×2 ; $192,5 \times 2$; $202,5 \times 2$ martwy ciąg 215×2
3	wyciskanie stojąc $100 \times 3 \times 3$ wyciskopodrzut $117,5 \times 3$ pompki na poręczach 3 serie z maksymalną liczbą powtórzeń	podciąganie nachwytem 5 serii do upadku mięśniowego przysiad 190×5 skłony tułowia („dzień dobry”) $107,5 \times 5$	wyciskanie stojąc $85 \times 3 \times 8$ wyciskanie leżąc $147,5 \times 3 \times 3$ wyciskanie z podłogi 160×3

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
4	podciąganie na drążku podchwytem z obciążeniem 30 × 1 × 5; 11 × 8 przysiad dynamiczny 160 × 2 × 8; 192,5 × 2; 215 × 2 martwy ciąg 227,5 × 2	wyciskanie stojąc 102,5 × 3 × 3 wyciskopodrzut 120 × 3 pompki na poręczach 3 serie do upadku mięśniowego	podciąganie nachwytem 5 serii do upadku mięśniowego przysiad 192,5 × 5 skłony tułowia („dzień dobry”) 110 × 5
5	wyciskanie stojąc 85 × 3 × 8 wyciskanie leżąc 150 × 3 × 3 wyciskanie z podłogi 162,5 × 3	podciąganie na drążku z obciążeniem 32,5 × 1 × 5; 15 × 5 przysiad 220 × 1 × 5 martwy ciąg 232,5–235 × 1	wyciskanie stojąc 107,5 × 1 × 5 wyciskopodrzut 125 × 1–2 pompki na poręczach 1 seria do upadku mięśniowego

Tydzień 6 – tydzień walki; przysiady i wyciskania o niskiej intensywności we wtorek

Jak zapewne dostrzegłeś, oprócz zmniejszenia częstotliwości, faza intensyfikacji charakteryzuje się jeszcze kilkoma innymi zmianami. Po pierwsze, całkowita objętość serii dynamicznych jest zmniejszona o 2–4 serie, a ciężar sztangi zwiększany o około 5%, pod warunkiem jednak, że da się wykonać je z taką samą prędkością. W każdym tygodniu po dynamicznym martwym ciągu ćwiczący robi ciężką serię z dwoma lub jednym powtórzeniem z obciążeniem powyżej 90% CM. Całkowicie znikają dynamiczne martwe ciągi będące do tej pory sposobem na kumulację objętości. Zamiast tego ćwiczący wykonuje wszystkie serie rozgrzewkowe jako szybkie serie, kończąc trening ciężkimi seriami z jednym lub dwoma powtórzeniami z obciążeniem powyżej 90% ciężaru maksymalnego. Większość serii z pięcioma powtórzeniami, odpowiedzialnymi za uzyskanie odpowiedniej objętości treningów, zostaje zastąpiona albo seriami z trzema powtórzeniami z takim samym ciężarem, albo jedną ciężką serią z pięcioma powtórzeniami. Oba rozwiązania pozwalają na zmniejszenie poziomu zmęczenia, umożliwiając jednocześnie ćwiczącemu cotygodniowe zwiększanie obciążeń. Pompki na poręczach i podciągnięcia są robione w kilku seriach bez dodatkowego obciążenia (lub z bardzo małym w przypadku wyjątkowo silnego ćwiczącego) aż do upadku mięśniowego. Pozwala to na wykonanie w dniach poprzedzających walkę niedużej ilości pracy wytrzymałościowej angażującej mięśnie górnej części ciała. Po kilku tygodniach robienia ćwiczeń z obciążeniem, serie z dużą liczbą powtórzeń nie powinny być już dla ćwiczącego żadnym problemem. Podciągnięcia na drążku podchwytem z obciążeniem są jednak nadal wykonywane w seriach z jednym powtórzeniem przy

użyciu maksymalnego ciężaru, po których ćwiczący robi ostatnią serię ze zmniejszonym obciążeniem i 5–8 powtórzeniami.

Rzadko się zdarza, by podciąganie na drążku nachwytem i podchwytem były pierwszymi ćwiczeniami dnia, przed przysiadami. W programie ułożonym z myślą o zawodniku MMA ma to konkretny powód. W sportach takich jak dżudo, brazylijskie dżiu-dzitsu i MMA, w których nierzadko o zwycięstwie decyduje umiejętność zastosowania, a następnie utrzymania chwytu, siła mięśni przedramion, bicepsów i najszerzych grzbietu ma olbrzymie znaczenie. Od tego elementu zależy skuteczność wielu wykorzystywanych w tych sportach technik. I dlatego też to, co dla ciężarowców jest jedynie ćwiczeniem pomocniczym, w tym programie odgrywa jedną z głównych ról. Mimo że obie wersje podciągnięć na drążku to ćwiczenia angażujące mięśnie górnej części ciała, najlepiej wykonywać je przed przysiadami, ponieważ wywołane nimi zmęczenie nie wpływa na efektywność przysiadów. Ruchy te nie są tak powiązane jak podciąganie z wyciskaniem, które (bez względu na kolejność ćwiczeń) zawsze wywołuje negatywne efekty w drugim ruchu: zrobienie podciągnięć przed wyciskaniem zaburza wyciskanie, a wyciskanie wykonane przed podciąganiem zaburza podciąganie.

Klasyczny *tapering* w trójboju siłowym

Ta wersja modelu piramidy to klasyczna, popularna wśród zawodników trójboju siłowego w latach 80. i 90. XX wieku, metoda *taperingu*, która przeżywa dziś swój renesans – w dużej mierze ze względu na prostotę metodologii. Jest wystarczająco elastyczna, by stosować ją przez 8–16 tygodni. Zaczyna się od dużej objętości, z liczbą powtórzeń w seriach często dochodzącą

do ośmiu, która w trakcie programu treningowego zmniejsza się do dwóch i jednego. Liczba serii oraz powtórzeń może się różnić w zależności od ćwiczącego, ale najpopularniejszy schemat to osiem powtórzeń w seriach przez 3–4 tygodnie, pięć powtórzeń przez kolejne 3–4 tygodnie oraz trzy, dwa i jedno powtórzenie przez ostatnie 3–4 tygodnie cyklu. Próby ustanowienia nowych rekordów planuje się na ostatni tydzień każdej trzy- lub czterotygodniowej fazy, co poprzedza wykonanie danej liczby powtórzeń z dotychczasowym ciężarem maksymalnym w tygodniu przedostatnim.

Założmy, że poprzedni rekord ćwiczącego w wyciskaniu leżąc to 135 kilogramów w ośmiu seriach po trzy powtórzenia każda. Układając plan, można zaplanować powtórzenie tego rekordu w seriach z ośmioma powtórzeniami wykonywanymi w trzecim tygodniu czterotygodniowego bloku. W oparciu o to, jak poradzi sobie z tym zadaniem, może spróbować zwiększyć obciążenie o 2,5–5 kilogramów (zachowując tę samą liczbę serii i powtórzeń) w tygodniu czwartym. Doświadczony zawodnik jest w stanie prawidłowo ocenić swoje możliwości i dokonać właściwego wyboru. W tygodniach pierwszym i drugim następuje zmniejszenie ciężaru o 2–5 kilogramów. Oto przykład jednego z takich czterotygodniowych bloków z ośmiopowtórzeniowymi seriami:

Tydzień 1: 127,5 × 8 × 3

Tydzień 2: 132,5 × 8 × 3

Tydzień 3: 135 × 8 × 3 (poprzedni rekord)

Tydzień 4: 137,5–140 × 8 × 3 (nowy rekord)

Ten sam proces powinien zostać zastosowany do wszystkich pozostałych faz cyklu.

Podczas konstruowania takich programów dopuszczalne są drobne korekty sposobu wykonywania ćwiczeń w łatwych tygodniach poprzedzających ustanowienie nowego rekordu. Przy wyciskaniu leżąc wszystkie powtórzenia można robić z zatrzymaniem lub wąskim chwytem. Niektóre przysiady też można w te tygodnie robić z zatrzymaniem, a martwy ciąg chwytem rwaniowym (jak do rwania), przechodząc stopniowo z powrotem do normalnej szerokości. Natomiast w tygodniach rekordowych wszystkie serie i powtórzenia wykonuje się już taką techniką, jaka używana będzie na zawodach.

W programie tego typu właściwie niezbędne staje się już zastosowanie ukierunkowanych ćwiczeń wspomagających. Doświadczeni zawodnicy wiedzą doskonale, które ćwiczenia są najodpowiedniejsze na tym etapie ich kariery. Różne ćwiczenia wspomagające omówimy w dalszej części tego rozdziału.

Poniżej znajduje się przykład 12-tygodniowego programu, który wielokrotnie już się sprawdził i był wykorzystywany w rozmaitych wersjach. Stosujący go hipotetyczny zawodnik używa następujących obciążeń: 260 kilogramów w przysiadzie, 182,5 kilograma w wyciskaniu leżąc i 302,5 kilograma w martwym ciągu.

Przykład 12-tygodniowego cyklu klasycznego *taperingu* dla trójboju siłowego

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
1	przysiad 172,5 × 8 × 3, z zatrzymaniem żuraw 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 125 × 8 × 3, wąskim chwytem, z zatrzymaniem wyciskanie w skosie 2 × 8–10 pompki na poręczach (bez obciążenia) 2 serie do upadku mięśniowego	martwy ciąg chwytem rwaniowym 197,5 × 8 martwy ciąg na prostych nogach 165 × 10 × 2 wiosłowanie sztangą 102,5 × 10 × 2 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10–12
2	przysiad 180 × 8 × 3, seria 3 z zatrzymaniem żuraw z obciążeniem 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 130 × 8 × 3, (węższy chwyt) wyciskanie w skosie 2 × 8–10 pompki na poręczach (bez obciążenia) 2 serie do upadku mięśniowego	martwy ciąg chwytem rwaniowym 205 × 8 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 10 wiosłowanie sztangą 2 × 10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10–12

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
3	przysiad 187,5 × 8 × 3 żuraw 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 135 × 8 × 3 wyciskanie w skosie 2 × 8-10 pompki na poręczach 2 serie do upadku mięśniowego	martwy ciąg chwytem rwanionym 215 × 8 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 10 wiosłowanie sztangą 2 × 10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12
4	przysiad 195 × 8 , 182,5 × 8 × 2, zmniejszone obciążenie żuraw z obciążeniem 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 140 × 8 × 3 wyciskanie na ławce skośnej 2 × 8-10 pompki na poręczach (bez obciążenia) 2 serie do upadku mięśniowego	martwy ciąg (techniką z zawodów) 225 × 8 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 8-10 wiosłowanie sztangą 2 × 10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12

Czwarty tydzień bloku kończy się ustanowieniem nowych rekordów w seriach z ośmioma powtórzeniami.

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
5	przysiad 205 × 5 × 3 żuraw 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 150 × 5 × 3 pompki na poręczach z obciążeniem 2 × 8-10 wyprosty przedramion leżąc 2 × 10-15	martwy ciąg 232,5 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 8 wiosłowanie sztangą 2 × 8-10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12
6	przysiad 210 × 5 × 3 żuraw z obciążeniem 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 155 × 5 × 3 pompki na poręczach z obciążeniem 2 × 8-10 wyprosty przedramion leżąc 2 × 10-15	martwy ciąg 240 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 8 wiosłowanie sztangą 2 × 8-10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12

Nowe rekordy w seriach z pięcioma powtórzeniami

7	przysiad 217,5 × 5 × 3 żuraw z obciążeniem 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 160 × 5 × 3 pompki na poręczach z obciążeniem 2 × 8-10 wyprosty przedramion leżąc 2 × 10-15	martwy ciąg 247,5 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 8 wiosłowanie sztangą 2 × 8-10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12
---	---	---	--

Zmniejszenie liczby serii głównych w przysiadach i wyciskaniu

8	przysiad 227,5 × 3 × 2 żuraw z obciążeniem 3 × 10 skłony tułowia z obciążeniem 3 × 10	wyciskanie leżąc 165 × 3 × 2 wyciskanie leżąc wąskim chwytem 2 × 5 pompki na poręczach z obciążeniem 2 × 6-8	martwy ciąg 257,5 × 5 martwy ciąg na prostych nogach 2 × 5 wiosłowanie sztangą 2 × 8-10 ściągnięcie drążka wyciągu górnego 3 × 10-12
---	--	--	---

Tydzień	Poniedziałek	Środa	Piątek
9	przysiad $235 \times 3 \times 2$ żuraw 3×10 skłony tułowia z obciążeniem 3×10	wyciskanie leżąc $170 \times 3 \times 2$ wyciskanie leżąc wąskim chwytem 2×5 pompki na poręczach z obciążeniem $2 \times 6-8$	martwy ciąg 265×3 martwy ciąg na prostych nogach 2×5 wiosłowanie sztangą $2 \times 8-10$ ściągnięcie drążka wyciągu górnego $3 \times 10-12$
10	przysiad $240 \times 2 \times 2$ żuraw 3×10 skłony tułowia z obciążeniem 3×10	wyciskanie leżąc $175 \times 2 \times 2$ wyciskanie leżąc wąskim chwytem 2×5 pompki na poręczach z obciążeniem $2 \times 6-8$	martwy ciąg $272,5 \times 3$ martwy ciąg na prostych nogach 2×5 wiosłowanie sztangą $2 \times 8-10$ ściągnięcie drążka wyciągu górnego $3 \times 10-12$

Ostatni tydzień treningu: po jednej serii z maksymalnym ciężarem w przysiadzie i wyciskaniu leżąc

11	przysiad 250×2 (dwa powtórzenia z poprzednim CM) żuraw 3×10 skłony tułowia z obciążeniem 3×10	wyciskanie leżąc $182,5 \times 2$ (dwa powtórzenia z poprzednim CM) wyciskanie leżąc wąskim chwytem 2×5 pompki na poręczach z obciążeniem $2 \times 6-8$	martwy ciąg 205×5 martwy ciąg na prostych nogach – to ćwiczenie zostaje usunięte z planu w celu przyspieszenia regeneracji wiosłowanie sztangą $2 \times 8-10$ ściągnięcie drążka wyciągu górnego $3 \times 10-12$
----	---	--	--

pogrubienie = nowy rekord

Tydzień zawodów: przysiad i wyciskanie leżąc z mniejszymi obciążeniami

	Wtorek lub środa	Sobota
12	przysiad $80\% \times 3 \times 2-3 \times 3$ wyciskanie leżąc $80\% \times 3 \times 2-3$	przysiad 260 wyciskanie leżąc 187,5 martwy ciąg 297,5

Program treningowy dla zaawansowanego strongmana – klasyczny *tapering*

Podstawowy schemat tego programu zakłada dwa dni treningu na siłowni (poniedziałek i wtorek), podczas których zawodnik skupia się przede wszystkim na podstawowych ćwiczeniach ze sztangą oraz ćwiczeniach pomocniczych ukierunkowanych na poprawę jego słabszych punktów.

Poniedziałek – dzień wyciskania

Wtorek – dzień przysiadów

Czwartek – wyciskanie dostosowane do konkretnych konkurencji

Sobota – pozostałe konkurencje

W poniedziałek najczęściej nacisk kładzie się na takie ruchy wyciskające, jak wyciskanie stojąc, wyciskopodrzut, wyciskanie leżąc. Część treningu jest też poświęcona pracy nad tricepsami, których siła odgrywa zasadni-

czą rolę w ostatniej fazie każdego wyciskania. Podstawę wtorkowego treningu zawsze stanowią przysiady. Z kolei martwy ciąg – w zależności od sportowca, a także specyfiki zbliżających się zawodów – może być wykonywany zarówno przed wtorkowymi przysiadami, jak i po nich lub tylko podczas sobotnich zawodów. Mniej męczące ćwiczenia, takie jak zarzut, rumuński martwy ciąg czy też skłony ze sztangą, również są robione we wtorek.

Czwartek to kolejny dzień z wyciskaniem, tym razem jednak głównym celem ćwiczącego są ruchy specyficzne dla nadchodzących zawodów, a przyrządy lub przedmioty, których używa do tego celu, zmieniają się z jednego cyklu treningowego na drugi. Wyciskanie platformy, drewnianej kłody, sztangi typu axel (o średnicy gryfu dochodzącej do 55 mm) czy sztangielek z równie grubymi rączkami – to tylko niektóre z konkurencji rozgrywanych podczas zawodów. Dodatkowo każde z tych ćwiczeń może

przebiegać według różnych reguł: kto zrobi więcej powtórzeń lub kto wyciśnie jednorazowo większy ciężar. Czasem każde wyciśnięcie poprzedza zarzut, a kiedy indziej dany przedmiot zarzucany jest tylko raz, na początku, po czym zawodnik wyciska go jak najwięcej razy bez opuszczania na ziemię. Właśnie przez tę różnorodność zawodnik powinien trenować z uwzględnieniem konkretnych konkurencji, w których będzie rywalizował, a przede wszystkim ma doskonale wiedzieć, na czym polegają i jak należy je wykonywać.

Na sobotę przypadają wszystkie pozostałe konkurencje, z których większość wymaga zaangażowania mięśni dolnych części ciała. Program większości zawodów obejmuje jakąś formę martwego ciągu, wykonywaną z jak największą liczbą powtórzeń, jak największym ciężarem lub będącą częścią konkurencji złożonej. Na wszystkich zawodach odbywa się także przynajmniej jedna konkurencja oparta na przenoszeniu ciężaru na określoną odległość – spacer buszmena, spacer farmera, przenoszenie beczki lub kamienia. Inne potencjalne konkurencje to podnoszenie kul i przetaczanie opony. Wielu strongmanów wybiera sobotę jako dzień symulacji zawodów z przyczyn logistycznych. Niezbędny do treningu sprzęt często znajduje się w innym niż siłownia miejscu, a jego wyciągnięcie, a następnie schowanie czy znalezienie odpowiedniego lokum do treningu wymaga czasu. W dzień wolny od pracy łatwiej jest też zgrać wszystko z partnerami treningowymi lub innymi zawodnikami. Nie jest to proste, jednak przeprowadzanie wszystkich konkurencji na jednym treningu stanowi doskonały sposób przygotowania do zawodów, podczas których wiele z tych konkurencji będzie się odbywać w tym samym dniu, jedna po drugiej. A już najlepsze, co można zrobić, to ułożyć sobotni trening tak, aby kolejność robionych ćwiczeń odpowiadała kolejności konkurencji podczas zawodów.

W każdym razie dobrze jest oddalić od siebie dzień przysiadów i dzień symulacji zawodów chociażby ze

względu na regenerację. Taki trening jest niezwykle męczący i należy zadbać o odpowiedni odpoczynek po tych dwóch wyczerpujących sesjach.

Poniższy przykład programu treningowego składa się z trzech, trwających 3–4 tygodnie, cykli przechodzących w ramach przygotowań do zawodów od dużej do małej objętości. Wymyślone przez nas zawody składają się z następujących konkurencji:

Wyciskanie belki lub wyciskopodrzut (na jak największą liczbę powtórzeń) – 100 kg

Martwy ciąg z oponami (odpowiednik martwego ciągu ze stojaków ustawionych na wysokości kolan) – 1 CM

Spacer farmera – 60 m

Spacer buszmena – 60 m

Przetaczanie opony – 30 m

Zawodnik przygotowuje się do martwego ciągu z oponami, wykonując zarówno klasyczny martwy ciąg, jak i martwy ciąg w klatce. Wykorzystuje w tym celu belki ograniczające ustawiane na trzech różnych wysokościach: 5 (pozycja pierwsza), 10 (pozycja druga) i 15 (pozycja trzecia) centymetrów nad podłogą. Wysokość gryfu w pozycji trzeciej odpowiada mniej więcej wysokości, na jakiej znajduje się gryf podczas zawodów.

Ogólny zarys programu:

Faza I – 4 tygodnie: osiem serii + konkurencje z zawodów; tydzień zmniejszonego obciążenia

Faza II – 4 tygodnie: pięć serii + konkurencje z zawodów; tydzień zmniejszonego obciążenia

Faza III – 4 tygodnie fazy szczytowej; zawody

Faza I – 4 tygodnie z ośmioma seriami + konkurencje z zawodów:

	Dzień wyciskania	Dzień przysiadów	Konkurencje z zawodów	Inne konkurencje
Tydzień	Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Sobota
1	wyciskanie stojąc 85 × 8 × 3 wyciskanie leżąc 3 × 8–10 wyprosty przedramion leżąc 2–3 × 10–12	przysiad 175 × 8 × 3 rumuński martwy ciąg 3 × 8 wytrzymałość: przepychanie sań obciążeniowych	wyciskanie belki 3 × 8 częściowe wyciskanie belki leżąc 2 × 8–10 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 10–15	martwy ciąg 8 CM spacer farmera 2 × 60 m spacer buszmena 2 × 60 m przetaczanie opony 2 × 30 m
2	wyciskanie stojąc 90 × 8 × 3 wyciskanie w skosie 3 × 8–10 uginanie przedramion leżąc 2–3 × 10–12	przysiad 185 × 8 × 3 rumuński martwy ciąg 3 × 8 wytrzymałość: przepychanie sań obciążeniowych	wyciskanie belki 3 × 8 częściowe wyciskanie belki leżąc 2 × 8–10 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 10–15	martwy ciąg ze stojaków (poz. 1), 8 CM spacer farmera 2 × 60 m spacer buszmena 2 × 60 m przetaczanie opony 2 × 30 m
3	wyciskanie stojąc 92,5 × 8 × 3 wyciskanie leżąc 3 × 8–10 uginanie przedramion leżąc 2–3 × 10–12	przysiad 192,5 × 8 × 3 rumuński martwy ciąg 3 × 8 wytrzymałość: przepychanie sań obciążeniowych	wyciskanie belki 3 × 8 częściowe wyciskanie belki leżąc 2 × 8–10 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 10–15	martwy ciąg ze stojaków (poz. 2), 8 CM spacer farmera 2 × 60 m spacer buszmena 2 × 60 m przetaczanie opony 2 × 30 m

Próby ustanowienia nowych rekordów

4	wyciskanie stojąc 97,5 × 8 × 3 wyciskanie na ławce skośnej 3 × 8–10 wyprosty przedramion leżąc 2–3 × 10–12	przysiad 202,5 × 8 × 3 rumuński martwy ciąg 3 × 8 wytrzymałość: przepychanie sań obciążeniowych	wyciskanie belki 3 × 8 częściowe wyciskanie belki leżąc 2 × 8–10 pompki na poręczach z obciążeniem 3 × 10–15	martwy ciąg ze stojaków (poz. 3), 8 CM spacer farmera 2 × 60 m spacer buszmena 2 × 60 m przetaczanie opony 2 × 30 m
---	---	---	---	---

Tydzień zmniejszonego obciążenia

5	wyciskanie stojąc 85 × 5 × 2 wyciskanie leżąc 2 × 5	przysiad 175 × 5 × 2 wytrzymałość: przepychanie sań obciążeniowych – zmniejszona objętość	wyciskanie belki 2 × 5 (z umiarkowanym obciążeniem) pompki na poręczach 2 × 10–15	(brak ciągów) spacer farmera 1 × 60 m spacer buszmena 1 × 60 m przetaczanie opony 1 × 30 m
---	---	--	--	--

pogrubienie = nowy rekord

Mark Rippetoe oraz Andy Baker, założyciel Kingswood Strength and Conditioning, jeden z największych amerykańskich autorytetów w treningu siłowym, odpowiadają na wiele pytań, które zadaje sobie każdy, kto poważnie podchodzi do spraw związanych z podnoszeniem ciężarów i budowaniem ponadprzeciętnej siły. Jak ułożyć skuteczny plan treningowy i dopasować go do potrzeb i możliwości konkretnych osób? Jak różnicować plan w zależności od płci, wieku i stopnia zaawansowania? Jak powinien wyglądać trening po dłuższej przerwie spowodowanej chorobą lub kontuzją? Jak zmienić trening, aby przełamać trwający od dłuższego czasu brak postępów? Jak dopasować ćwiczenia siłowe do różnych dyscyplin sportu?

Największą zaletą tej książki jest część praktyczna dotycząca układania programów treningowych. Rozdział dla początkujących zawiera podstawowe zasady słynnego i sprawdzonego już przez setki tysięcy osób systemu „Zacznij od siły” (*Starting Strength*) oraz wyjątkowo cenne przykłady efektywnego zastosowania progresji liniowej. Rozdział dla średnio zaawansowanych, skupiony wokół tzw. metody teksaskiej, to jeden z bardziej wartościowych tekstów, jakie kiedykolwiek napisano na temat treningu siłowego. Rozdział dla zaawansowanych poświęcono periodyzacji długoterminowej, dalece wykraczającej poza podstawową strukturę tygodniowego planowania intensywności treningowej.

Programowanie treningu siłowego to lektura obowiązkowa nie tylko dla trenerów sportów siłowych, ale dla każdego, kto pragnie w jak największym stopniu wykorzystać swój fizyczny potencjał do budowy siły. I to niezależnie od wieku, płci, poziomu zaawansowania czy uprawianego sportu.



Każdy szanujący się trener powinien w swojej pracy kierować się zasadami podejścia holistycznego i stosować je w przypadku każdego podopiecznego. Z kontynuacji bestselleru *Zacznij od siły*, będącej profesjonalnym i rzetelnym wprowadzeniem w świat treningu siłowego, dowiesz się, jak zaprogramować skuteczny i dobrze dopasowany plan treningowy nie tylko dla już doświadczonych i trenujących od lat sportowców, ale również dla amatorów na różnych stopniach zaawansowania, pragnących bezpiecznie i efektywnie zwiększyć swoją siłę, masę mięśniową i ogólną sprawność.

Autorzy odpowiadają na większość pytań, jakie mogą przyjść do głowy każdemu zainteresowanemu treningiem siłowym, i wyjaśniają mechanizmy fizjologiczne leżące u podstaw adaptacji siłowej. Przedstawiają również praktyczne porady na temat efektywnej regeneracji, odżywiania oraz powrotu do pełnej sprawności po kontuzjach, które pojawiły się w wyniku zbyt szybkiego zwiększania ciężaru.

MARCIN KLIMA

dyrektor Wyższej Szkoły
Instruktorsko-trenerskiej, www.wsit.pl

To kolejna książka Marka Rippetoe traktująca naprawdę poważnie o treningu siłowym. Znajdziesz w niej teoretyczne podstawy treningu, szczegółowe opisy techniki oraz metodyki treningowej i także (a może przede wszystkim) to, co jest zawsze przez trenerów najpilniej strzeżone – konkretne rozpiski planów treningowych.

Autor bez zbędnego lania wody pokazuje, jak powinno się projektować trening na każdym poziomie zaawansowania. Początkujący, średnio zaawansowani, ale i wyczynowi zawodnicy znajdą tu dokładnie określony plan dla siebie, a trenerzy zdobędą nieocenione narzędzie do pracy z podopiecznymi.

Rippetoe podkreśla różnicę między ćwiczeniem rekreacyjnym a treningiem z myślą o osiągnięciu konkretnych celów sportowych. Lekturę tę zdecydowanie polecam tym, którym bliższe jest to drugie podejście do świata ciężarów.

TOMASZ LASZKO

wicemistrz olimpijski i wicemistrz Europy
w kulturystyce, trener i sędzia międzynarodowy
trójboju siłowego oraz wyciskania leżąc

PATRONAT MEDIALNY:



www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-722-0



Cena: 79,90 zł (w tym 5% VAT)