

Plan treningu obwodowego na poprawę hipertrofii – pływanie

Podsumowanie planu

CEL	% 1RM	SERIE	POWTÓRZENIA
Hipertrofia	70	4	10

Wskazówki treningowe

Wykonaj po jednej serii każdego ćwiczenia w obwodzie, a potem powtarzaj obwód, aż zrealizujesz wszystkie serie. Odpoczywaj tylko tyle, żeby móc przejść do następnego ćwiczenia.

Dzień 1 Obwód:

Wyciskanie sztangielek ponad głowę
 Wyprosty ramion w tył (z ekspanderem)
 Wyprosty nóg w siedzeniu
 Wznosy tydek w staniu
 Wyrzut ramienia
 Wsad (do kosza)
 Odwodzenie wyciągu dolnego
 Superman ze skłonu

Dzień 2 Obwód:

Ruch pływacki z ekspanderem
 Wznosy sztangielek po skosie
 Wznosy tydek w siadzie
 Wyprosty bioder przy wyciągu dolnym
 Uginanie ramion ze sztangielkami
 Ściąganie wyciągu górnego w leżeniu
 Ciągnięcie skrzyżne wyciągu dolnego
 Uginanie nóg w leżeniu

Podczas sesji wykonujesz na zmianę ruchy pchania i ciągnięcia.

Plany periodyzowane do dystansu olimpijskiego

Periodyzowane plany treningu siłowego dla zawodników ścigających się na dystansie olimpijskim wymagają nieco więcej planowania, ponieważ są prawie dwukrotnie dłuższe niż plany przygotowujące do dystansu sprinterskiego. Takie podejście sprawdza się u zawodników, którzy wolą spędzić więcej czasu, adaptując się do określonej intensywności treningu, zanim dokonają jej zmiany. Co więcej,

wzrost procentu 1RM w kolejnych mikrocyklach jest mniejszy, a więc zwiększenie obciążenia nie stanowi szoku dla organizmu. W planie można uwzględnić większą liczbę mezocykli, a więc skoncentrować się na wielu celach (istnieje możliwość wykorzystania jedynie dwóch mezocykli i celów, jeśli tego właśnie chcesz). Na następnych stronach zamieszczono dwa przykłady 12-tygodniowego planu periodyzowanego. Pierwszy zawiera trzy mezocykle różnej długości. Wchodzące w ich skład mikrocykle różnią się od siebie długością, intensywnością oraz liczbą ćwiczeń. Plan periodyzowany nie musi być jednak aż tak skomplikowany – przesadna złożoność treningu nie przynosi żadnych dodatkowych korzyści. Stosując tę samą długość każdego mezocyklu oraz mikrocyklu, jak również tę samą liczbę ćwiczeń – co pokazano w drugim przykładzie – można ów plan znacznie uprościć, dzięki czemu łatwiej go zapamiętać, wykonać i czerpać z niego frajdę.

OLIMPIJKA

Plan treningu periodyzowanego na poprawę siły – pływanie

Podsumowanie planu

CEL	TYDZIEŃ	% 1RM	SERIE	POWTÓRZENIA
Wytrzymałość mięśniowa (mezocykl 1)	1	55	2	20
	2	57	2	18
	3-4	60	2	16
	5-6	65	2	14
Hipertrofia (mezocykl 2)	7-8	70	3	10
	9-10	80	3	8
Siła (mezocykl 3)	11	85	4	6
	12	95	6	2

cdn.