



DARMOWY TRENING DLA FIGHTERA

NA SIŁOWNIE



DLA KOGO?

**PLAN „SIŁA&KONDYCJA” JEST PRZEZNACZONY DLA
ZAWODNIKÓW SPORTÓW WALKI, KTÓRZY CHCĄ
PRZED SEZONEM STARTOWYM POPRAWIĆ SWOJĄ
SIŁĘ ORAZ KONDYCJĘ.**



CO ZAWIERA PLAN?

PLAN ZAWIERA PROGRAMOWANIE TRENINGÓW SIŁOWYCH ORAZ KONDYCYJNYCH NASTAWIONYCH NA POPRAWĘ TWOJEGO PERFORMANCE W GŁÓWNEJ DZIEDZINIE.

OTRZYMUJESZ COŚ WIĘCEJ NIŻ SUCHĄ ROZPISKĘ, DOSTAJESZ RÓWNIEŻ MATERIAŁY SZKOLENIOWE, INSTRUKTAŻOWE ZDJĘCIA DO ĆWICZEŃ ORAZ KRÓTKĄ TEORIE

WIZUALIZACJA TRENINGÓW

TRENING GŁÓWNY
(MMA)

TRENING S&C
(A)

TRENING GŁÓWNY
(MMA)

TRENING S&C (B)

TRENING GŁÓWNY
(MMA)

TRENING GŁÓWNY
(MMA)

REST

JEST TO TYLKO PRZYKŁADOWY SYSTEM W JAKIM
MOŻESZ TRENOWAĆ

JEŻELI TRENUJESZ CODZIENNIE TO DOBIERZ TRENINGI
W TE DNI W, KTÓRE MASZ LUŻNIEJSZE SESJE NP.
TARCZE ALBO TECHNIKE

ROZGRZEWKA

PAMIĘTAJ O TYM ŻEBY ZACHOWAĆ
ODPOWIEDNIĄ KOLEJNOŚĆ

1.SKAKANKA

1X5MIN



2. GĄSIĘNICA

3X12



**3. OTWIERANIE
KLATKI W
WYKROKU**

3X10



JEST TO OCZYWIŚCIE ROZGRZEWKA TYPU „RAMP”

PLYOMETRIA

**JEST TO BARDZO WAŻNY
ELEMENT I STARAJ SIĘ TUTAJ
ZROBIĆ WSZYSTKO NA 100%**

PLYOMETRIA

A

RZUTY PIŁKĄ O ŚCIANE – CIOSY PROSTE

**SERIE
3**

**POWTÓRZENIA
5**

**JAK
NAJSZYBCIEJ**

**CIĘŻAR
3-5KG**

**REST
30S**



SKUP SIĘ NA DYNAMICE

B

PLYOMETRIA

**SKOKI W DAL + IZOMETRIA NA
SZYJE W PRZERWIE**

**SERIE
3+3**

**POWTÓRZENIA
3 + 30S**

**JAK NAJDALSZY
SKOK**

CIĘŻAR – X

**REST-
IZOMETRIA NA
SZYJE**



WYKONUJEMY JEDNO PO DRUGIM



PLYOMETRIA

SKATER JUMP Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

**SERIE
3+3**

**POWTÓRZENIA
3 +30S**

**JAK NAJDALSZY
SKOK**

**CIĘŻAR
5-8KG**

**REST-
IZOMETRIA NA
SZYJE**



SKUP SIĘ NA PRACY NÓG



PLYOMETRIA

RZUTY PIŁKĄ Z ROTACJĄ O ZIĘMIE

**SERIE
3**

**POWTÓRZENIA
5 NA STRONĘ**

**JAK
NAJSZYBCIEJ**

**CIĘŻAR
5-6KG**

**REST
30S**



SKUP SIĘ NA DYNAMICE

1

ĆWICZENIA GŁÓWNE

PRZYSIADY ZE SZTANGĄ NA PLECACH

SERIE
4

POWTÓRZENIA
5

TEMPO
30X1

RM
80-85%

REST
3 MIN



**SKUP SIĘ NA WOLNEJ FAZIE SCHODZENIA W DÓŁ ORAZ
PEŁNYM ZAKRESIE RUCHU.**

2

ĆWICZENIA GŁÓWNE

FLOOR PRESS SZTANGĄ

SERIE
3

POWTÓRZENIA
5

TEMPO
30X1

RM
80-85%

REST
3 MIN



**SKUP SIĘ NA WOLNEJ FAZIE SCHODZENIA W DÓŁ ORAZ
PEŁNYM ZAKRESIE RUCHU.**

3

ĆWICZENIA GŁÓWNE

GORILLA ROW

**SERIE
3**

**POWTÓRZENIA
8 NA STRONĘ**

**TEMPO
DYNAMICZNE**

**RM
70%**

**REST
2 MIN**



**SKUP SIĘ NA WOLNEJ FAZIE SCHODZENIA W DÓŁ ORAZ
PEŁNYM ZAKRESIE RUCHU.**

4

ĆWICZENIA GŁÓWNE

RDL HANTLAMI

SERIE
2

POWTÓRZENIA
12

TEMPO
30X1

RM
80-85%

REST
2 MIN



**SKUP SIĘ NA WOLNEJ FAZIE SCHODZENIA W DÓŁ ORAZ
PEŁNYM ZAKRESIE RUCHU .**

5

ĆWICZENIA GŁÓWNE

GORILLA ROW

SERIE
2

POWTÓRZENIA
8

TEMPO –
20X0

RM
70%

REST
2 MIN



**SKUP SIĘ NA TYM ŻEBY WYKONYWAĆ TO W PEŁNYM
ZAKRESIE RUCHU**

U1

UZUPEŁNIENIE

LANDMINE ROTATION

**SERIE
3**

**POWTÓRZENIA
12**

**TEMPO
PŁYNNE**

RIR- 2

**REST -
1 MIN**



**W TEJ CZĘŚCI DODAJEMY ĆWICZENIA, KTÓRE MAJĄ
NAM POMÓĆ UZUPEŁNIĆ SŁABOŚCI NP. WZMOCNIĆ
NADGRASTKI ALBO POPRAWIĆ ROTACJĘ**

K1

KONDYCJA

LANDMINE ROTATION

**SERIE
6**

**CZAS PRACY
10S NA 100%**

REST -30S



**NA KOŃCU PRACA NAD KONDYCJĄ. TUTAJ AKURAT
PRACA NAD MOCĄ I POJEMNOŚCIĄ Z
WYKORZYSTANIEM R-BIKE**

INFORMACJA NA KONIEC

**NAJCZĘŚCIEJ ZAWODNICY DO
MNIE BO MAJĄ PROBLEM Z
SŁABĄ SIŁĄ UDERZENIA,
BRAKIEM DYNAMIKI,
KONDYCJĄ NA SŁABYM
POZIOMIE ORAZ DUŻYM
BRAKIEM W MOBILNOŚCI**

BRZMI ZNAJOMO ?

PRACA WŁASNA

**I W TYM MOMENCIE
PRÓBUJESZ POPRAWIĆ TE
PROBLEMY SAMEMU.
UKŁADASZ JAKIŚ PLAN
TRENINGOWY ORAZ DIETĘ I
TRENUJESZ JUŻ JAKIŚ CZAS, A
EFEKTÓW DALEJ NIE MA**

**DLATEGO PRZESTAŃ
MARNOWAĆ SWÓJ CZAS**

PRACA WŁASNA

**I W TYM MOMENCIE
PRÓBUJESZ POPRAWIĆ TE
PROBLEMY SAMEMU.
UKŁADASZ JAKIŚ PLAN
TRENINGOWY ORAZ DIETĘ I
TRENUJESZ JUŻ JAKIŚ CZAS, A
EFEKTÓW DALEJ NIE MA**

**DLATEGO PRZESTAŃ
MARNOWAĆ SWÓJ CZAS**

PROGRAM HYBRYDOWY WOJOWNIK

MAM SWÓJ WŁASNY
PROGRAM W, KTÓRYM
POMAGAM ZAWODNIKOM
STAĆ SIĘ SZYBSZYM,
SILNIEJSZYM I MIEĆ ŚWIETNĄ
KONDYCJE

KLIKNIJ W LINK ŻEBY
DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ

[Hybrydowy wojownik](#)