

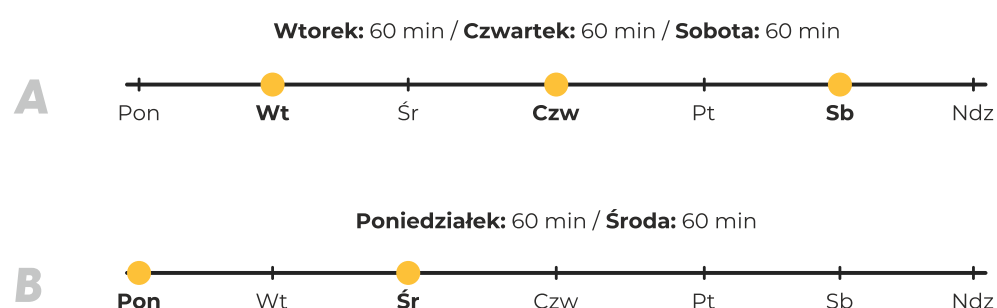


PROGRAM DLA OSÓB

POCZĄTKUJĄCYCH ORAZ ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Dla osób, które nigdy nie miały styczności z klubem fitness, jak i też dla tych, którzy wracają po dłuższej lub krótkiej przerwie od treningów.

1. PLAN TRENINGOWY NA TYGODNIOWEJ OSI CZASU



UWAGA! Masz mniej czasu na trening niż 3 razy w tygodniu?
Zgłoś się po program dla osób z brakiem czasu.

2. OPCJE TRENINGOWE

Trening możliwy do zrealizowania samodzielnie lub z trenerem personalnym (pierwszy trening bezpłatny) i/lub na zajęciach grupowych.

TP

3. PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY Z TRENEREM

Czas trwania ok. 60 min

Ćwiczenia w systemie: A-B lub A-B-A i B-A-B
(w zależności ile razy w tygodniu trenujesz)

DZIEŃ „A”

1. Przysiady ze sztangą na plecach
2. Wiosłowanie końcem sztangi w opadzie tułowia
3. Wyciskanie hantli na ławeczce
4. Unoszenie hantli w przód
5. Uginanie przed ramion z hantlami
6. Martwy robak

DZIEŃ „B”

1. Martwy ciąg na prostych nogach z hantlami
2. Przyciąganie uchwytu do brody z wyciągu dolnego
3. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej
4. Wznosy bokiem
5. Prostowanie przedramion z wyciągu górnego
6. Spięcia brzucha na piłce fitness

ZG

4. PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA GRUPOWE

„Na dobry początek” 60 min

OPIS: Grupa składa się z samych osób początkujących, co pozwala przełamać barierę wstydu. Podczas tych zajęć skupiamy się na wyrobieniu dobrych wzorców ruchowych u ćwiczących tak, aby w przyszłości, podczas bardziej wymagających ruchów, uniknąć kontuzji. Zajęcia będą dopasowane intensywnością dla początkujących, powracających po przerwie od treningów lub osób chcących wrócić do aktywnego trybu życia po kontuzjach.

REZULTATY

5. OCZEKIWANE REZULTATY

Po 3 miesiącach



-6kg

mniej
na wadze



+3kg

wartościowej
masy ciała



↑ Nastrój

lepsze
samopoczucie



↓ Stres

redukcja
stresu



↑ Zdrowie

pozytywny
wpływ

START!

6. PIERWSZY TRENING

Pierwszy trening jest treningiem testowym na którym zdecydujesz, czy program jest odpowiedni dla Ciebie.



WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

1. JAK OBLICZYĆ SVOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?

A PPM (podstawowa przemiana materii)
dla mężczyzny 26 lat, który ma 177 wzrostu
i 80kg wagi ciała to ok. **1775 kcal**

B CPM (całkowita przemiana materii)
dla mężczyzny 26 lat, który ma 177 wzrostu
i 80kg wagi, z pracą siedzącą i do 3 treningów
w tygodniu to ciała to ok. **2750 kcal**

C Jak dopasować CPM do swojego celu?
- Chcesz zrzucić zbędną tkankę tłuszczową?
Zacznij od odjęcia 10% kalorii
od swojego CPM.
Dla przykładu: ok. 2475 kcal.
Obserwuj swoją wagę.

- Chcesz nabrać masy mięśniowej?
Zacznij od dodania 10% kalorii
do swojego CPM.
Dla przykładu: ok. 3050 kcal.
Obserwuj swoją wagę.

D Jak wyliczyć makroskładniki?
Przykład dla redukcji tkanki tłuszczowej

I. 20% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z białka: 124g białka

II. 30% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z tłuszczu: 83g tłuszczu

III. 50% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z węglowodanów:
309g węglowodanów

IV. 1 gram białka
oraz węglowodanów
odpowiada 4 kcal,
zaś 1 gram tłuszczu
odpowiada 9 kcal

WZÓR NA PPM, CPM

U kobiet: $PPM = (9,99 \times \text{masa ciała wyrażona w kilogramach}) + (6,25 \times \text{wzrost wyrażony w cm}) - (4,92 \times \text{wiek wyrażony w latach}) - 161$.
U mężczyzn: $PPM = (9,99 \times \text{masa ciała wyrażona w kilogramach}) + (6,25 \times \text{wzrost wyrażony w cm}) - (4,92 \times \text{wiek wyrażony w latach}) + 5$.
 $CPM = PPM \times PAL$

PAL:

1,1 - 1,3 - brak ruchu / osoba leżąca, chora

1,4 - siedzący tryb życia - około 5 tys kroków w ciągu dnia

1,45 - nisko aktywny tryb życia - praca biurowa, siedząca, większość dnia na stojąco, od 1 do 2 treningów w tygodniu, około 5-8 tys kroków

1,55 - średnio aktywny tryb życia - praca siedząca, 2-3 lekkich treningów w tygodniu, średnio do 10 tys kroków dziennie

1,6 - umiarkowany tryb życia - 3-4 treningów w tygodniu, pomiędzy 10 a 12 kroków dziennie

1,7 - aktywny tryb życia - 4-5 treningów w tygodniu lub praca fizyczna, powyżej 12 tys kroków dziennie

1,8 - aktywny tryb życia - 5-6 treningów w tygodniu, powyżej 10 tys kroków dziennie

2-2,4 - bardzo aktywny tryb życia - uprawianie sportu zawodowo, powyżej 6 treningów w tygodniu



GOTOWE!

Już wiesz jak policzyć swoje kalorie! Teraz wystarczy, że podzielisz to odpowiednią ilość posiłków
- jedz tak, jak Ci wygodnie, mogą to być 2, 3 czy nawet 6 posiłków, podzielonych na mniej więcej
równe posiłki. Wybieraj wartościowe produkty oraz jedz dużo warzyw!

Definicje:

PPM: podstawowa przemiana materii (tyle kalorii ile organizm potrzebuje na zapewnienie podstawowych procesów np bicie serca czy praca wątroby)

CPM: całkowita przemiana materii (kalorie uwzględniające twoją aktywność w ciągu dnia)

PAL: współczynnik aktywności, definiujący, to ile się ruszasz na co dzień

