

Z treningiem, u nas weteranów, to jest tak, że z oczywistych względów(praca, ilość czasu możliwa do przeznaczenia na trening, wiek, stan zdrowia, waga sprzętu, itp.) nie da się stworzyć jednego modelu treningowego. Pomyślałem sobie, że najuczciwiej z mojej strony będzie jeśli podzielę się moim zrealizowanym treningiem z roku "wchodzenia w 5-tkę"- 2009/2010r.

### **5.X - 8.XI ( 5tygodni )**

**poniedziałek i czwartek** - 30minut ciągłego truchtu(u mnie to ok.3,5km)

15-20 minut ćwiczenia rozciągające

25-30 minut tzw. siłki na "górze" z kółkami i gryfem

(biceps, triceps, krążenia RR, pajace itp.) na koniec treningu około 200 brzuchów w leżeniu bez obciążenia w różnych ustawieniach NN)

**środa** - pływanie ok.45minut,potem 5-7serii na NN na tzw. suwnicy

**sobota** - młot 6,7kg - rzuty z zamachów:20 w pr.+20w lewo

potem 30minut trucht + 20 minut gibkość na materacu

### **TYDZIEŃ LUZU**

### **16.XI - 20.XII ( 5tygodni )**

**poniedziałek** - przysiady rwaniowe (sztanga nad głową w szerokim chwycie) 3serie x 10

opady i wznosy tułowia w leżeniu na skrzyni 3 x 10

wyciskanie zza w głowy(w siadzie) 3 x 10

krążenia oburącz 2 x 10 prawo 2 x 10 lewo

w leżeniu na plecach NN w pionie ,przenoszenie NN na boki 3 x 16

pajace z gryfem 3 x 10-12

**środa** - po rozgrzewce 5 x 50m przebieżki (swobodnie, równo),

ciężarek 11kg (60cm) - z zamachów 10 x pr. + 10 x lewo

z odmachu jednorącz 10 x PR, 10 x LR

z krążenia jednorącz 10 x PR, 10 x LR

**czwartek** - zarzut "na siad" 3 x 10 (chodzi o zarzut sztangi na klatę, wykonywany każdorazowo do pełnego siadu, tak jak to czynią "prawdziwi ciężarowcy" zmagając się

ze znacznym ciężarem. My to robimy z małym obciążeniem, wielokrotnie, ale za każdym razem do pełnego przysiadu).

Wyciskanie w leżeniu 3 x 10 + 4-serie do oporu

przenoszenia w bok od siebie ,w siadzie 3 x 10

rozpiętki 3 x 10

wstępowanie 3 x 8 PN, 3 x 8 LN

skłony na boki z kółkiem na głowie 3 x 10

brzuch ok.100 x

**sobota** - młot 6.25kg - z zamachów 10 x w prawo, 10 x w lewo

z długiego wieloobrotu x 5

(zamach-obrót, zamach-obrót, zamach-obrót, wyrzut) x 5

(zamach-3obroty, zamach-3obroty, wyrzut) x 5

(3zamachy-3obroty, 3zamachy-3obroty, wyrzut) x 5

### TYDZIEŃ LUZU

28.XII - 31.I ( 5tygodni )

**poniedziałek** - "pajace" 2 x 10 z przodu, 2 x 10 z za głowy

zarzut 4serie x 6 powtórzeń

przysiad 3 x 10 + 4s. do oporu

wyciskanie na ławce ukośnej 3 x 8

przedmachy w prawo z ciężarem na lince 1.20m

10kg x 12, 12,5kg x 10, (15kg x 8) x 3

trochę brzuch + 20 min gibkość(materac, drabinki)

**środa** - 5 x 50m przebieżki

ciężarek 12kg (60cm) - z przedmachów 10 x w prawo, 10x w lewo z odmachu  
jednorącz 10 x PR, 10 x LR - z 1 obrotu x 10 i z 2 obrotów x 10

(czyli przedmachy na długiej lince w "odwrotną" stronę. (ćwiczenie wzmacniające ale głównie korektywne)

**czwartek** - wyciskanie leżąc 3 x 10 + 4ta do oporu (opis cwiczenia na dole strony!!!!)

opady tułowia na skrzyni 4 x 10 z 10 kg na karku

w opadzie tułowia , podciąganie sztangi do klatki piersiowej 4 x 10

wstępowanie bokiem 3 x 8 na każdą nogę

wybicia zza głowy z siadu na ławce, do wstania 3 x 6-8

przedmacy i reszta jak w **poniedziałek**

**sobota** - młot 8kg - z wieloobrotu (bez przedmach) x 10

z 2 obrotów x 10

młot 6.25kg - z 3 obrotów x 10

5 x 50m luźne przebieżki

### **TYDZIEŃ LUZU (EWENTUALNIE JAKIEŚ SPRAWDZIANY)**

8.II - 14.III ( 5 tygodni )

**poniedziałek** - pajace(przód) 3 x 10

rwanie 4 x 5

przysiady 4 x 8

wyciskanie w skosie 4 x 6

przedmacy w prawo 10kg x 12, 15kg x10, (17,5kg x8) x 3

brzuch 3 x 15(z obciążeniem)

gibkość 20 minut

**środa** - 5 x 50 m przebieżki

ciężarek 12 kg(80cm) - z 1 obrót x 10, z 2 obroty x 10

młot 6.25kg - z 3 obroty x 10

**czwartek** - zarzut 3 x 5

wyciskanie sztangi w leżeniu 4 x 6

wstępowania przodem 3 x 6 na każdą nogę

wybicia z siadu do wstania(zza głowy) 3 x 6

przedmachy w prawo (12,5kg x 10) x 3

brzuch +gibkość

sobota - młot 9 kg - wieloobrót z toczenia głowicy po płycie + wyrzut x 10

z 2 obrotami x 10

młot 7.26 kg - z 3 obrotami x 10

gibkość 20-30min

### **TYDZIEŃ LUZU + sprawdziany**

Wszystkie rzucania w powyższym okresie z płyty, **potem pojechałem na obóz,10 dni w Cetniewie** i tam już z koła rzuty.

W dalszej kolejności stopniowo obniżałem wagę sprzętu, a w miejsce 2giej siły dochodziły pozostałe rzuty z "pentatlonu" i wieloboje różnym sprzętem.

**ps.** W tych 4tych seriach "do oporu" chodzi o to, że ilość powtórzeń jaką uda nam się zrobić powyżej 10ciu w tej ostatniej serii, dzielimy przez 2 i daje nam to ilość kg, o która podnosimy ciężar w następnym tygodniu.

(3 x 10 +4-ta seria do oporu) - na przykładzie wyciskania w leżeniu:

robię 3serie po 10 powtórzeń na 45kg(powinniśmy zaczynać od obciążenia w okolicach 45%-50% rekordu życiowego) następnie w 4-tej serii staram się zrobić max. ilość powtórzeń, i powiedzmy, że zrobiłem ich 22( czyli 12 powyżej 10-ciu) teraz to 12 dzielę na pół, otrzymuję 6 i o tyle kg zwiększam ciężar w trzech pierwszych seriach na kolejnym treningu. Daje mi to 3 x (10 x 50kg) bo nie mam "kótek" 0,5kg, i znowu 4-ta do oporu, w której tym razem robię np.20 powtórzeń(10 ponad 20 czyli zwiększam o 5kg i w kolejnym tygodniu .robię 3 x (10 x 55kg) + 4-ta opór, itd. Z czasem dojdziemy do momentu, że w tej 4-tej serii zrobimy tylko 10 lub mniej powtórzeń. Wtedy obniżamy ilość powtórzeń. w trzech pierwszych seriach do 8 i jedziemy dalej (3 x 8, 4-ta do oporu) i kolejny etap to zejście do 6-ciu. Dochodzę do ciężaru, z którym w 4-tej serii nie będę mógł zrobić więcej niż 6 powtórzeń.

Robię sprawdzian i wchodzę w trening mocy czyli od 1 do 3 powtórzeń w serii, na ciężarze submaksymalnym lub maksymalnym.

I to by było na tyle. Myślę, że ten materiał może stanowić podstawę do własnych przemyśleń i modyfikacji

**Autor: Andrzej Piączkowski**

kontakt tel.691 031 442, lub stacjonarny 22 813 42 15 mail: end-rju195@wp.pl