



TEAM GORKA

PLAN ŻYWIENIOWO-TRENINGOWY



OPRACOWAŁ: RAFAŁ GÓRKA | 14.01.2025r.

Dariusz Makarewicz



Witaj,

Cieszę się, że chcesz podjąć współpracę właśnie ze mną. Dołożę wszelkich starań, aby dopasować plan jak najprecyzyjniej dla Twojej osoby.

Czytając Twoją ankietę staram się poznać Twój tryb życia i układam wszystko tak jak bym robił go dla siebie. Cenię sobie hermetyczność naszej współpracy i wszystko co ustalamy i piszemy pozostaje między nami.

Bardzo bym chciał, aby poniższy plan był realizowany przez Ciebie w 100 %.

Dziele się z Toba swoim wieloletnim doświadczeniem i wiem, jak przestrzeganie zasad diety oraz treningu, ma wpływ na widoczne rezultaty. Zobaczysz, że razem jesteśmy w stanie zrobić wiele, jeśli dasz z siebie wszystko!

Jeśli chcesz coś zmienić w poniższym planie pisz śmiało. Pamiętaj o komunikacji ze mną, dla utrzymywania progresu. Krótkie raporty cotygodniowe, oraz podsumowujące na zakończenie każdego etapu czterotygodniowego.

Chętnie odpowiem na wszystkie Twoje pytania podczas trwania naszej współpracy, ale jestem tylko człowiekiem, a więc weekendy przeznaczam dla swojej rodziny.

To tyle na wstępie, DZIAŁAJMY!

**KUPUJ
SUPLE
TANIEJ!**

**10% NA
SUPLEMENTY
FIRMY
„OLIMP”**

WWW.OLIMPSPORT.COM/PL
WWW.OLIMPSTORE.PL

KOD RABATOWY:
teamgorka



TEAM GORKA



www.olimpsport.com/pl

kod: teamgorka

www.olimpstore.pl

TWÓJ CEL - poprawa sylwetki , przygotowanie pod sporty walki

Rozsądny czas osiągnięcia celu

Pamiętaj, że proces kształtowania sylwetki i budowanie wytrzymałości wymaga czasu, wysiłku i dyscypliny. Dążenie do swoich celów, trzymanie się planu treningowego i diety, oraz posiadanie realistycznych oczekiwań pozwoli ci osiągnąć trwałe rezultaty.

Zrozumienie własnego ciała

Każdy organizm reaguje inaczej na trening i dietę. Genetyka, wiek, płeć i inne czynniki mogą mieć wpływ na nasz rozwój. Nie porównuj swojego postępu z postępem innych osób.

Wiek	Waga	Wzrost
33	78.2	178
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
160g	40g	300g

Założenia wstępne na pierwszy tydzień. Stała linia kaloryczna.

Przyzwyczajanie się do regularnych posiłków

	W	B	T Dodatkowe tłuszcze po za tymi z produktów
I posiłek	0 (lub znikome ilości z wartości bocznych)	40	10
II posiłek	75	40	10
III posiłek	75	40	10
IV posiłek	75	40	0 (lub znikome ilości z wartości bocznych)
V posiłek	75	0 (lub znikome ilości z wartości bocznych)	10

Założenia

1. Białko i tłuszcze na pierwszy posiłek.
2. Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym i tłuszcze na ostatni posiłek.
3. Założmy, że trening będzie po trzecim posiłku, a więc najlepiej jakbyś jadł 1,5 godziny przed nim. W posiłku po treningowym staramy się całkowicie wyeliminować tłuszcze. Tłuszcz obniża index glikemiczny czyli szybkość wchłaniania się węglowodanów. Zależy nam na tym, aby węglowodany się szybko wchłonęły.

NIE ZAPOMINAJ O POSIŁKACH OKOŁO TRENINGOWYCH

Posiłek przed treningiem jest bardzo ważny dla przebiegu naszego treningu. Odpowiednie składniki odżywcze spożyte na 1,5 godziny przed rozpoczęciem ćwiczeń zapewniają nam odpowiednią dawkę energii na czas treningu. Taki posiłek powinien składać się z węglowodanów złożonych (odpowiedzialne za procesy energetyczne), białka (budulec mięśni) oraz odpowiedniej ilości tłuszczu.

Z posiłku po treningowego całkowicie eliminujemy tłuszcze ponieważ obniżają one prędkość wchłaniania się węglowodanów, które są niezbędne do odnowienia zapasów glikogenu mięśniowego. Glikogen potrzebny jest nam zarówno do wzrostu mięśni, jak i odzyskania energii. Pamiętajmy także o większej ilości białka w posiłku po zakończonym treningu, gdyż nasze mięśnie potrzebują go m.in. do naprawy zniszczonych włókien mięśniowych.

Jeśli robisz więcej niż jeden trening dziennie to podobna zasada.

Tak naprawdę możesz trenować po każdym posiłku. W powyższym przykładzie rozłożenia posiłków, chciałem Ci pokazać, jak powinien wyglądać posiłek po treningowy.

Jeśli trenujesz późno, po 4 posiłku i czasowo nie zdążysz na posiłek węgle tłuszcz, to posiłek po treningowy może być jako ostatni. Dorzuć wtedy węglowodany

Źródła węglowodanów

Płatki owsiane			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
69.3 g	11.9 g	7.2 g	57
Ryż Basmati			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
76.7 g	7.0 g	1.2 g	58
Ryż brązowy			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
76.8 g	7.1 g	1.9 g	50
Makaron razowy			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
75.0 g	14.6 g	1.4 g	37
Makaron durum			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
51.5 g	5.6 g	1.7 g	47
Pieczywo razowe żytnie			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
42.9 g	6.3 g	1.7 g	50
Ziemniaki			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
18.3 g	1.9 g	0.1 g	90
Kasza gryczana			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
69.3 g	12.6 g	3.1 g	54
Kasza jęczmienna			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
74.9 g	8.4 g	2.0 g	45
Kasza jaglana			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
71.6 g	10.5 g	2.9 g	71

Źródła białka

	Białko (g)	Tłuszcze (g)
Pierś kurczaka	21.5	1.3
Pierś indyka	21.5	7.7
Tuńczyk	21.0	1.2
Sola	17.5	1.4
Sandacz	19.2	0.7
Mintaj	16.6	0.6
Halibut	20.1	1.9
Dorsz	17.7	0.7
Łosoś	19.9	13.6
Wołowina	21.7	2.1
Jajka	6.3	5.3
Białko jajka	3.0	-
Wędlina z piersi kurczaka	21.2	1.2
Wędlina z piersi indyka	17.1	1.6

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Twaróg chudy	22.0	0.1	3.0
Jogurt naturalny	5.7	0.2	7.7
Serek wiejski	11.0	3.0	2.4

Źródła tłuszczu

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Masło orzechowe	25.1	50.4	19.6
Olej lniany	0.0	100.0	0.0
Olej kokosowy	0.0	100.0	0.0
Oliwa z oliwek	0.0	100.0	0.0
Orzechy laskowe	14.4	63.0	14.9
Orzechy włoskie	16.0	60.3	18.0
Migdały	20.0	52.0	20.5

Wspieramy trening dietą, która dostarcza odpowiednią ilość białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów. Białko jest szczególnie ważne dla budowy mięśni.

Odpowiednie odżywianie odgrywa kluczową rolę w procesie budowania masy mięśniowej oraz utrzymania ogólnej zdrowej kondycji. Składniki odżywcze, zwłaszcza makroskładniki i mikroskładniki, odgrywają istotną rolę w tym procesie.

MAKROSKŁADNIKI

1. Białko:

Jest podstawowym budulcem mięśni. Białko jest niezbędne do regeneracji i wzrostu komórek mięśniowych po treningu.

2. Węglowodany:

Są głównym źródłem energii dla organizmu. Dostarczają energii niezbędnej do treningów i regeneracji mięśni.

3. Tłuszcze:

Są ważne dla produkcji hormonów, w tym hormonów anabolicznych, które pomagają w procesie budowania mięśni.

MIKROSKŁADNIKI

1. Witaminy:

Pomagają w przyswajaniu składników odżywczych, wspierają układ odpornościowy i pomagają w procesach metabolicznych.

2. Minerale:

Takie jak wapń, magnez, żelazo i cynk są kluczowe dla zdrowia kości, prawidłowego funkcjonowania mięśni i ogólnego zdrowia organizmu.

3. Błonnik:

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, co jest istotne dla przyswajania składników odżywczych i usuwania toksyn z organizmu.

4. Antyoksydanty:

Pomagają w zwalczaniu wolnych rodników, chroniąc komórki przed uszkodzeniem i wspierając procesy regeneracji.

5. Woda:

Jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym dla procesów metabolicznych, transportu składników odżywczych i regulacji temperatury ciała.

KALORIE I DEFICYT KALORYCZNY

1. Kalorie:

Kalorie to jednostka miary energii. Organizm potrzebuje kalorii do funkcjonowania i wykonywania codziennych aktywności. Spożywane jedzenie dostarcza organizmowi energię w postaci kalorii.

2. Deficyt kaloryczny:

Deficyt kaloryczny oznacza, że spożywasz mniej kalorii, niż Twoje ciało potrzebuje do utrzymania swojej wagi. Tworząc deficyt kaloryczny, organizm zaczyna spalać zgromadzone w tkance tłuszczowej zapasy energii, co prowadzi do utraty wagi. Dla przykładu, deficyt kaloryczny wynoszący 500 kalorii dziennie może prowadzić do utraty około 0,5 kg wagi tygodniowo, ponieważ 1 kg tłuszczu to około 7700 kalorii.



WARZYWA

POMIDOR,

OGÓREK

ŚWIEŻY - KISZONY - MAŁOSOLNY

SAŁATA,

RZODKIEWKA,

PAPRYKA,

CEBULA,

BROKUŁY

KALAFIOR

SZPINAK,

FASOLKA ŻÓŁTA-ZIELONA

SZPARAGI,

PIECZARKI

KISZONKI

KAPUSTA , OGÓRKI, KIMCHI

OWOCE

MALINY

TRUSKAWKI

ARBUZ

BORÓWKI

JAGODY

BANANY

ANANAS

Warzywa odgrywają ważną rolę w diecie, nawet jeśli celem jest budowanie masy mięśniowej. Choć warzywa zwykle zawierają mniej kalorii w porównaniu z innymi źródłami energii, są bogate w niezbędne składniki odżywcze, które mogą wspomagać procesy regeneracji, zdrowie i ogólną wydolność organizmu podczas treningów siłowych. Oto dlaczego warzywa są ważne, nawet w diecie skierowanej na masę mięśniową:

Błonnik: warzywa są doskonałym źródłem błonnika, który jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Błonnik pomaga w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej jelit, co może mieć pozytywny wpływ na ogólne zdrowie.

Witaminy i minerały: warzywa są bogate w witaminy, takie jak witamina C, witamina K, witamina A, witaminy z grupy B oraz minerały, takie jak magnez, żelazo i potas. Te składniki odżywcze wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w tym procesy regeneracji mięśni.

Przeciwutleniacze: niektóre warzywa, zwłaszcza kolorowe warzywa i liściaste warzywa, są bogate w przeciwutleniacze. Przeciwutleniacze pomagają zwalczać wolne rodniki, które mogą powodować stres oksydacyjny i uszkodzenia komórek mięśniowych.

Hydratacja: niektóre warzywa, takie jak ogórki, pomidory i sałata, mają wysoką zawartość wody, co pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. Nawodnienie jest kluczowe dla efektywnego funkcjonowania organizmu podczas treningów.

Niskokaloryczne źródło składników odżywczych: warzywa są stosunkowo niskokaloryczne, co oznacza, że możesz jeść większe ilości bez przekraczania limitu kalorii. Daje to możliwość spożywania dużej ilości błonnika, witamin i minerałów bez zwiększania nadmiernie kaloryczności diety.

Warzywa są cennym dodatkiem do diety skierowanej na budowanie masy mięśniowej. Mogą dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, pomagając jednocześnie w utrzymaniu zdrowej i zrównoważonej diety. Warto dążyć do różnorodności w diecie, włączając różne rodzaje warzyw, aby zapewnić organizmowi szeroki zakres składników odżywczych.

Kiszonki, czyli fermentowane warzywa, takie jak kiszona kapusta, ogórki kiszane czy kimchi, mogą być korzystne zarówno dla zdrowia ogólnego, jak i dla osób budujących masę mięśniową. Oto dlaczego kiszonki mogą być wartościowym elementem diety w kontekście budowania masy mięśniowej:

Probiotyki: kiszonki są bogate w probiotyki, czyli korzystne bakterie, które wspierają zdrowie układu pokarmowego. Zdrowa flora bakteryjna jelit jest kluczowa dla prawidłowego trawienia, przyswajania składników odżywczych i wzmocnienia układu odpornościowego.

Niskokaloryczne źródło błonnika: kiszonki są niskokaloryczne, ale bogate w błonnik, co może pomóc w utrzymaniu uczucia sytości i wspierać zdrową wagę ciała.

Witaminy i minerały: kiszonki dostarczają różnorodnych witamin (takich jak witamina C) oraz minerałów, które są ważne dla ogólnej zdrowia, a także dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego.

Redukcja stanu zapalnego: kiszonki, zwłaszcza te zawierające ostre przyprawy jak chili w przypadku kimchi, mogą pomóc w redukcji stanu zapalnego w organizmie. Zapalenie przewlekłe może wpływać na procesy regeneracji mięśniowych i ogólną wydolność organizmu.

Przywracanie elektrolitów: kiszonki, takie jak ogórki kiszane, mogą dostarczyć organizmowi elektrolitów, zwłaszcza sodu, co jest korzystne po intensywnym treningu, pomagając w przywróceniu elektrolitów utraconych podczas potliwości.

Podsumowując, kiszonki są bogatym źródłem składników odżywczych i probiotyków, które wspierają zdrowie układu pokarmowego, mogą pomóc w redukcji stanu zapalnego oraz dostarczają niezbędnych witamin i minerałów. Mogą być dodatkiem do diety dla osób budujących masę mięśniową, zwłaszcza gdy są częścią zrównoważonej i różnorodnej diety, uzupełniając inne źródła białka i węglowodanów.

Owoce są ważnym elementem zdrowej i zrównoważonej diety, nawet w przypadku osób, które dążą do budowania masy mięśniowej. Owoce są bogate w różnorodne składniki odżywcze, które mają wiele korzyści dla zdrowia i dobrze wspierają aktywny tryb życia, w tym treningi siłowe. Oto dlaczego owoce są istotne, nawet w kontekście budowania masy mięśniowej:

Witaminy i minerały: owoce są źródłem wielu witamin, takich jak witamina C, witamina A, witaminy z grupy B oraz minerałów, takich jak potas, magnez i żelazo. Te składniki odżywcze są kluczowe

dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym procesów regeneracji mięśni po treningu.

Przeciwutleniacze: owoce są bogate w przeciwutleniacze, które pomagają w zwalczaniu wolnych rodników. Przeciwutleniacze są istotne dla ochrony komórek przed uszkodzeniem, zwłaszcza podczas intensywnych treningów.

Błonnik: Owoce są często źródłem błonnika, który jest korzystny dla zdrowia jelit, pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi oraz zapewnia uczucie sytości, co może pomóc w kontrolowaniu masy ciała.

Niskokaloryczne źródło energii: owoce są stosunkowo niskokaloryczne, co oznacza, że można jeść je w większych ilościach bez nadmiernego zwiększania kaloryczności diety. Oferują one zdrową alternatywę dla przekąsek o wysokiej zawartości tłuszczu i cukrów.

Nawodnienie: wiele owoców, takich jak arbuz czy pomarańcze, ma wysoką zawartość wody, co pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. Nawodnienie jest kluczowe dla wydolności podczas treningów.

Jednakże, jeśli zależy ci na budowaniu masy mięśniowej, zaleca się spożywanie owoców z umiarem, zwłaszcza tych o wysokiej zawartości cukrów, takich jak banany czy winogrona. Warto wybierać owoce o niższym indeksie glikemicznym, które mają mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi.

Przykładowe posiłki



I posiłek

1. 2 gotowane całe jajka, 2 białka + 25g odżywki białkowej
(gotujesz 4 jajka i zapijasz odżywką ☺)
2. Jajecznica z 2 całych, 2 białek + 100g wędliny + porcja warzyw
3. 200g wołowiny, porcja warzyw + 10g oliwy
4. 100g łososia + porcja warzyw + 25g odżywki białkowej
5. 200g twarogu chudego + 20g orzechów
6. 200g tuńczyka + porcja warzyw + 10g oliwy
7. 200g piersi + porcja warzyw + 20g orzechów
8. 40g odżywki białkowej + 20g masła orzechowego

II, III posiłek

1. 105g ryżu + 200g ryby + porcja warzyw + 10g oliwy
2. 110g płatków + 45g odżywki + 20g orzechów
3. Placki Górki ☺ 110g płatków + 2 całe jajka, 4 białka +25g odżywki

Wymieszać wszystko razem, dolać trochę wody, słodzik do smaku

i wylać na patelnie. Zrobić placek na wolnym ogniu. Lubie dorzucać rodzynki a na górę francuskie drzemy bezcukrowe

4. 140g pieczywa + 200g wędliny + 10g oliwy
5. 100g kaszy gryczanej + 100g Łososia + porcja warzyw + 25g odżywki białkowej
6. 140g pieczywa + 200g twarogu chudego + 20g orzechów
7. 380g ziemniaków + 200 g piersi z kurczaka + porcja warzyw + 10g oleju
8. 110g makaronu + 200 g piersi z indyka + porcja warzyw + 10 g oleju kokosowego
(smażymy na nim indyka)
9. 105g ryżu + 200 g wołowiny + porcja warzyw + 10 g oliwy
10. 110g płatków owsianych + 200 jogurtu naturalnego + 250g serka wiejskiego
(przeplukanego) + owoce
11. Chińska potrawka

100 g ryżu + 2 całe jajka, 2 białka + 100 g piersi z kurczaka + warzywa + 20 g przecier pomidorowy - Na cooking spray smażymy czosnek (1,2 ząbki) ze szpinakiem, po chwili dodajemy usmażonego już wcześniej kurczaka, ryż oraz pokrojone warzywa (wedle uznania, ja proponuję ogórki szklarniowe, papryka, szczypiorek). Wrzucamy jajka a na koniec dodajemy przecier pomidorowy i wszystko starannie mieszamy. Przyprawy wedle uznania u mnie słodka i ostra papryka, pieprz, sól i zioła prowansalskie.

12. healthy spaghetti

200g wołowiny + 100g makaron razowy + pomidory + 30g przecier pomidorowy + odrobina soku z pomidorów + 2 plasterki sera żółtego odtłuszczonego np. piórko (Piotr i Paweł)

Mięso wołowe smażymy wraz z cebulką lub czosnkiem na wolnym ogniu pod przykryciem. Następnie dodajemy sos czyli przecier, sok oraz pokrojone 3 pomidory i razem wszystko smażymy. Z przypraw do tego dania polecam zioła, papryka ostra, słodka oraz sól i pieprz. Gotowy sos dodajemy do makaronu i kładziemy na to ser.

IV posiłek

1. 105g ryżu + 200 g piersi + porcja warzyw
2. 360g ziemniaków + 200 g chudej wołowiny + porcja warzyw
3. 110g płatków + 45g odżywki białkowej
4. 105g kaszy + 200 g piersi + porcja warzyw
5. 160g pieczywa + 200 g twarogu chudego
6. 110g makaronu + 200 g piersi + porcja warzyw
7. 105g ryżu + 200 g tuńczyka
8. 110g płatków + 200 g przepłukanego serka wiejskiego + 25 g odżywki białkowej

V posiłek

1. 110g makaronu razowego + porcja warzyw + 20 g masła orzechowego lub orzechów
2. 140g pieczywa razowego + porcja warzyw + 20g migdałów lub innych orzechów
3. 110g kaszy jęczmiennej + porcja warzyw + 20 g migdałów/ orzechów lub masła orzechowego
4. 105g ryżu brązowego + porcja warzyw + 20 g migdałów, orzechów lub masła orzechowego
5. 110g makaron razowy + 10 g oleju kokosowego/oliwa z oliwek + warzywa - w formie sałatki
6. 110g makaron razowy + 10g olej kokosowego + warzywa + 20 g

CO DAJE JEDZENI WĘGLOWODANÓW WIECZOREM?

1. lepszy sen;
2. szybszą regenerację;
3. optymalizację wydzielania melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za prawidłowy dobowy cykl snu;
4. lepsza wrażliwość na insulinę w dniu kolejnym (mniejsze ryzyko podjadania);
5. krótszy sen i lepszą regenerację;
6. lepszą koncentrację w dniu kolejnym;
7. sprawniejsza praca układu hormonalnego oraz lepsze wchłanianie wartości odżywczych.

Węglowodany złożone pomagają wydzielić serotoninę, hormonu szczęścia, który w dalszej części zamieniany jest na melatoninę. Jest to hormon, który reguluje wiele procesów biochemicznych w naszym organizmie.

Złe wydzielanie melatoniny może przyczynić się do zaburzeń snu, osłabieniem układu odpornościowego i depresji.

Optymalna ilość węglowodanów zjedzona na 2/3h przed snem pomaga w wydzielaniu najpotężniejszego hormonu jaki występującego w naszym organizmie, chodzi mi o HG hormon wzrostu. Który nie tylko regeneruje organizm podczas snu, ale spala tkankę tłuszczową.

CO DAJE JEDZENI BIAŁKA I TŁUSZCZU OD RANA?

1. szybsze utlenianie kwasów tłuszczowych (lipoliza) – nasza tkanka lepiej czerpie energię ze zbędnego balastu
2. sprawniejszą pracę mózgu, szybsze kojarzenie faktów – idealne dla osób, które muszą się uczyć od rana
3. wysoki poziom testosteronu – pozwala sprawnie wykonać na czynności dnia codziennego (telefony, maile, nauka, załatwianie biznesowych spraw) testosteron, który od rana jest na wysokim poziomie determinuje nas to odważnego zachowania, warto w tym czasie podejmować ważne decyzje.

Liczenie kalorii za pomocą aplikacji mobilnych jest popularnym i skutecznym sposobem monitorowania spożywanych kalorii oraz utrzymania kontroli nad swoją dietą. Istnieje wiele aplikacji dostępnych na rynku, które umożliwiają użytkownikom śledzenie spożywanych posiłków, kalorii, makroskładników, a także aktywności fizycznej. Oto kilka korzyści z korzystania z aplikacji do liczenia kalorii:

Świadomość spożywanych kalorii: aplikacje pozwalają z łatwością śledzić ilość spożytych kalorii i innych składników odżywczych w ciągu dnia. Dzięki temu możesz świadomie kontrolować swoją dietę, zwracając uwagę na ilość spożywanych kalorii oraz proporcje makroskładników.

Dokładność: wiele aplikacji posiada obszerne bazy danych produktów spożywczych, co pozwala na dokładne śledzenie kalorii i innych składników odżywczych. Można nawet skanować kody kreskowe produktów, aby szybko dodać je do dzienniczka.

Ułatwienie planowania posiłków: aplikacje pozwalają planować posiłki z wyprzedzeniem, co ułatwia osiągnięcie celów kalorycznych i makroskładnikowych. Można eksperymentować z różnymi opcjami żywieniowymi, dostosowując je do własnych potrzeb.

Motywacja: śledzenie postępów za pomocą aplikacji może być motywujące. Wiele aplikacji oferuje funkcje, takie jak nagrody, wyzwania czy raporty, które pomagają użytkownikom utrzymać zaangażowanie w swoim planie żywieniowym.

Liczenie kalorii za pomocą aplikacji może być przydatne, ale ja lubię podążać starą szkołą.

Dla przykładu weźmy ryż, z którego ja zaliczam głównie węglowodany jako ich źródło.

Ryż Basmati			
Węglowodany	Białko	Tłuszcze	IG
76.7 g	7.0 g	1.2 g	58

Zawiera on również źródła białka i tłuszczu. Ja w to miejsce wolę dać bardziej wartościowe białko i tłuszcze, nie koniecznie pochodzenia roślinnego. Moje początkowe założenia mogą wydawać Ci się niskie i jeśli wrzucisz produkty w kalkulator, może wyjść nawet 500kcal więcej na start. Kalkulator zliczy wszystkie wartości boczne.

Weźmy również łososia, zawiera wartościowe tłuszcze, które wliczam do bilansu kalorycznego

Łosoś			
	Białko	Tłuszcze	
	19.9g	13.6g	

Ucz się - czytać etykiety.

Zwracaj uwagę na etykiety produktów spożywczych, aby sprawdzać liczbę porcji w opakowaniu i odpowiednio dostosować ilość spożywaną kalorii.



Dobre praktyki.

- Przygotuj kuchnię - wyrzuć słodczy, przetworzone produkty.
- Wyrzuć z kuchni olej słonecznikowy, rzepakowy. Są przetwarzane w wysokich temperaturach, co prowadzi do wytrącenia szkodliwych tłuszczów trans.
- Wszystkie produkty ważymy przed obróbką termiczną.
- Posiłki możesz układać dowolnie według uznania z powyższej listy produktów. Ja lubię dania proste, łatwe i szybkie w przyrządzeniu
- Wypisane są wszystkie wartości odżywcze. Ważne żeby trzymać się założeń.
- Warzyw teoretycznie nie wliczamy do bilansu, ale też się nimi nie objadamy. 200-250g do posiłku
- Lepiej zjeść więcej białka niż węglowodanów czy tłuszczu.

- 5 posiłków w równym okresie (najlepiej co 3h. Nie szybciej jak 2,5 i nie później jak 4 godziny).
- Nie jedz przekąsek i nie pij soków owocowych pomiędzy posiłkami. Jak masz ochotę czasami coś podjąć, jedz lub pij do posiłku (ale węglowodany z soków i owoce wlicz w makro).
- Pij co najmniej 4 l. wody!
- Wybieraj wodę średnio (Cisowianka, Nałęczowianka) lub wysoko zmineralizowaną (Muszyna, Muszynianka). Możesz do niej dodawać różne smakowe elementy - sok z cytryny, miętę, bazylię, stary imbir, melisę, sok z aloesu, kilka owoców jagodowych.
- Na samym treningu pij przynajmniej 1l. wody.
- Najlepiej wybrać sól himalajską lub morską, ale również ją ograniczyć.
- Smaż najlepiej na oleju kokosowym nierafinowanym.
- Jeśli smażysz na oleju nie dodawaj dodatkowo produktu zawierającego tłuszcze. Dodaj gdy np.: gotujesz.
- Na zimno używaj oliwy z oliwek. Pamiętaj, żeby wybierać te tłoczone na zimno, nierafinowane. Przechowuj je w ciemnych butelkach, z daleka od światła i wysokich temperatur.
- Ketchup może być, ale też nie przesadzaj z ilością. Najlepiej wybrać ketchup słodzony stewią.
- Pierwszy posiłek zjedz na około 30 min po przebudzeniu, ostatni nawet 30 min przed snem.

Unikaj alkoholu i papierosów.

Ogranicz lub unikaj alkoholu i unikaj papierosów. Alkohol i papierosy są szkodliwe dla zdrowia i mogą prowadzić do wielu chorób.

Dbaj o błonnik.

Spożywaj wystarczającą ilość błonnika, który znajduje się w owocach, warzywach, orzechach, nasionach i pełnoziarnistych produktach zbożowych. Błonnik wspiera zdrowe funkcje jelit, pomaga w trawieniu i zapobiega zaparciom.

- CheatMeal- raz na 2 tygodnie. Jeden posiłek po miesięcznym okresie trzymania czystej diety!

Cheat Meal- raz na 2 tygodnie. Jeden posiłek po miesięcznym okresie trzymania czystej diety!

Lepiej na cheata wybrać coś z poniższej listy niż typowe śmieciowe jedzenie, ale też nie popadajmy w obłąd.

Jeżeli są urodziny babci, mamy czy wesele, a ty na co dzień trzymasz się makro to możesz spokojnie

zjeść kilka pierogów, zupę czy kawałek tortu i nie będzie to miało wpływu na aktualną formę. Ważne by wszystko robić z głową i nie zjeść połowy stołu! Dieta nie ma być katogą tylko stylem życia!

Poniżej lista alternatywnych Cheatów 😊

BATONY PROTEINOWE (GOTOWE LUB ZROBIONE SAMODZIELNIE)



1. PRZEPIS NA DOMOWE BATONY PROTEINOWE:

- mąka z płatków owsianych (czyli zblendowane płatki), mąka kokosowa bądź migdałowa (można ją spożyć bez pieczenia)
- rodzynki, orzechy, suszone owoce, wiórki kokosowe wedle uznania, dajemy to na co mamy ochotę. Możemy dać również trochę startej gorzkiej czekolady.
- mleko może być zwykłe bez laktozy lub kokosowe bądź sojowe
- 4 miarki odżywki białkowej Olimp w dowolnym smaku
- 2 jajka
- ksylitol, erytrytol lub inny zamiennik cukru
- masło orzechowe wedle uznania

Wszystko mieszamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Formujemy batony i wstawiamy je na godzinę do zamrażalki bądź pieczemy w piekarniku.

2. PRZEPIS NA DOMOWE LODY PROTEINOWE:

- 0.5 kg zamrożonego kalafiora
- ksylitol, erytrytol lub inny zamiennik cukru
- odżywka białkowa smak wedle preferencji smakowych
- do lodów czekoladowych można dodać 30g ciemnego kakao 100%
- trochę mleka, żeby poprawić konsystencje
- Wszystko razem blendujemy i wstawiamy do zamrażalki.



3. BROWNIE Z FASOLI:

- 240 g czerwonej fasoli z puszki
- 2 jajka
- 40 g kakao ciemnego 100%
- ksylitol, erytrytol lub inny zamiennik cukru
- łyżeczka sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- 35 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 50 g odżywki białkowej
- 15 g wiórek kokosowych
- odrobina mleka dla lepszej konsystencji

Polewa:

- 1/3 tabliczki gorzkiej czekolady
- ¼ szklanki mleka
- 2 łyżki kakao
- ksylitol, erytrytol lub inny zamiennik cukru
- 20 g odżywki białkowej

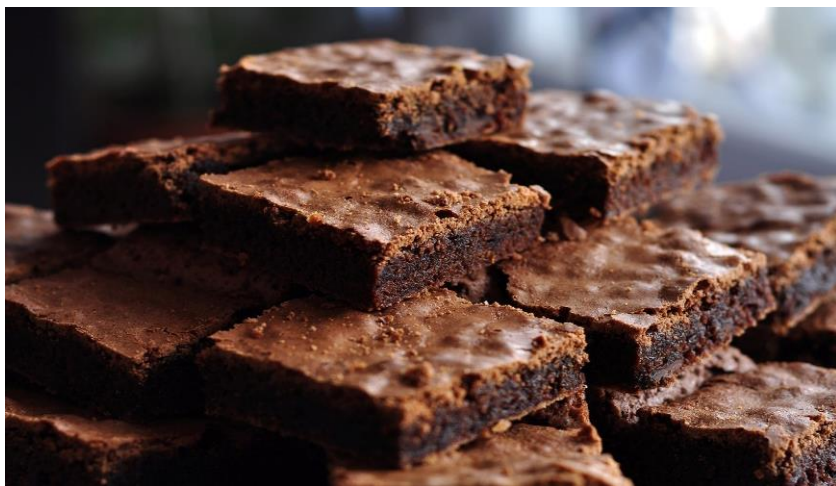
Przygotowanie:

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Płuczemy dokładnie fasole kilka razy i wrzucamy ją do dużej miski. Dodajemy resztę składników i wszystko starannie mieszamy i blendujemy. Masa musi być dobrze zblendowana i nie mieć grudek bo po upieczeniu ciasto będzie się rozpadać.

Gotowe ciasto wlewamy do formy i pieczemy około 30 minut do 50.

W trakcie pieczenia przygotowujemy polewę- czekoladę rozpuszczamy na patelni i dodajemy resztę składników. Polewamy ciasto polewą i dekorujemy je czym mamy ochotę np. wiórki kokosowe, owoce np. maliny lub orzechy.

Ciasto to również może służyć jako posiłek tylko trzeba dobrać składniki odpowiednio pod makro i zrezygnować z polewy.



4. KREM CZEKOLADOWO-ORZECHOWY

- 1/3 tabliczki gorzkiej czekolady 80% kakao
- 40 g masła orzechowego
- 2 żółtka
- 30 g odżywki białkowej
- odrobina mleka
- ksylitol, erytrytol lub inny zamiennik cukru

Przygotowanie:

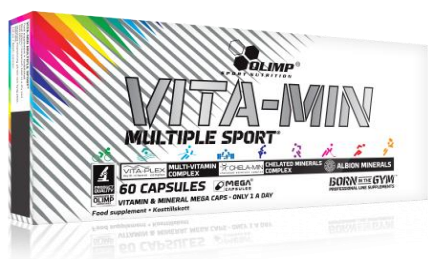
Wkładamy czekoladę do szklanki i zalewamy odrobiną gorącego mleka (czekolada ma się roztopić, ale lepiej stopniowo dolewać mleka niż dać go za dużo, bo konsystencja nie będzie w formie kremu). Dodajemy resztę składników i starannie mieszamy w razie potrzeby dolewamy mleka dla uzyskania preferowanej konsystencji.

Krem ten możemy zjeść łyżką lub dodać go do owsianki, placka lub posmarować nim pieczywo.

SUPLJE MEN TRACJA



Produkty prozdrowotne



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/2402/s/vita-min-multiple-sport-mega-caps-60-kapsulek-2402/category/60/>

Wysokie porcje cennych mikrośladników



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/3459/s/chela-mzb-sport-formula-mega-caps-60-kapsulek-3459/category/60/>

Dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego
Dla właściwej pracy mięśni



<https://olimpsport.com/pl/gold-vit-c-1000-forte-30-kapsulek-2386>

Wspiera prawidłową pracę układu odpornościowego, pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i zmęczenia



<https://olimpsport.com/pl/forsen-3544>

Zapewnia spokojny, zdrowy sen
Zmniejsza uczucie napięcia i niepokoju

Odżywki



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/6357/s/bcaa-xplode-powder-500-g/>

Wsparcie w uzupełnieniu codziennej diety o podstawowe aminokwasy BCAA



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/6385/s/glutamine-xplode-powder-500-g/>

Uzupełnienie diety w wysokiej jakości glutaminę



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/6128/s/whey-protein-complex-100/>

Pomoc we wzroście i utrzymaniu masy mięśniowej



<https://olimpsport.com/pl/catalog/product/view/id/6596/s/carbonox-3500-g/>

Dodatkowa energia - trzy źródła węglowodanów

PLAN DNIAR



SUPLEMENTACJA

Podczas treningu organizm człowieka poddawany jest dużym obciążeniom zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Jeżeli trening jest długi i wyczerpujący to zakłóca to naturalną równowagę organizmu. Ważnym elementem dla osób intensywnie trenujących jest odpowiednia dieta i przestrzeganie właściwej suplementacji zwłaszcza w okresie około treningowym. Mądre i dobrze zaplanowane stosowanie suplementów może przynieść wiele korzyści zarówno treningowych i zdrowotnych.

Po przebudzeniu

- GLUTAMINE XPLODE - 10 g
- Możesz też dodatkowo dołożyć aminokwasy np. amino 9000-10g lub wypić odżywkę białkową-30g

Przed treningiem

- BCAA – 10 g
- Możesz też dodatkowo dołożyć przedtreningówkę lub Thermo speed

Po treningu

- CARBO NOX – 50 g (nie wliczać do bilansu, uzupełnia straty po treningowe)
- BCAA – 10 g
- GLUTAMINE XPLODE – 10 g
- WHEY PROTEIN COMPLEX 20 MIN PO – 45g (nie wliczać do bilansu, uzupełnia straty po treningowe)



**KUPUJ
SUPLE
TANIEJ!**

**10% NA
SUPLEMENTY
FIRMY
„OLIMP”**

WWW.OLIMPSPORT.COM/PL
WWW.OLIMPSTORE.PL

KOD RABATOWY:
teamgorka


TEAM GORKA

www.olimpsport.com/pl

kod: teamgorka

www.olimpstore.pl

Trening wytrzymałości siłowo-mięśniowej.

Trening wytrzymałości siłowo-mięśniowej i cardio jest kluczowy dla zawodników sportów walki, ponieważ wymagamy zarówno siły, jak i wytrzymałości.

Trening obwodowy.

Wykonywanie serii ćwiczeń siłowych w szybki sposób, bez przerw między nimi lub ewentualną przerwą na wyrównanie oddechu. Zastosowanie różnych ćwiczeń, takich jak pompki, przysiady, martwy ciąg, podciąganie się, kettlebell swings itp. Powtórzenia i intensywność powinny być dostosowane do naszego poziomu zaawansowania.

Trening interwałowy: Kombinacja intensywnych okresów pracy z krótkimi okresami odpoczynku. Przykład: 30 sekund maksymalnego wysiłku (np. bieganie na bieżni z maksymalną prędkością) + 30 sekund odpoczynku, powtarzane przez 10-15 minut.

Trening wytrzymałości siłowej: Skupienie się na wielostawowych ćwiczeniach, które angażują wiele grup mięśniowych.

Trening cardio.

Bieganie

Długi bieg na niskim tempie, aby poprawić wytrzymałość.

Interwały biegowe: sprinty na krótkich dystansach z krótkimi przerwami.

Skakanka

Skakanie na skakance przez określony czas.

Intensyfikacja treningu poprzez zwiększanie prędkości skakania lub zmianę stylu skakania.

Rowery

Intensywny trening na rowerze lub rowerze stacjonarnym, symulujący różne warunki terenowe.

Różnorodność Ćwiczeń

- Unikaj monotonii, zmieniaj ćwiczenia regularnie, aby zaangażować różne grupy mięśniowe.

Dostosowanie Intensywności

- Intensywność treningu powinna być dostosowana do poziomu zaawansowania, unikaj przetrenowania.

Odpowiedni odpoczynek.

- Zapewnij wystarczający czas odpoczynku pomiędzy treningami, aby mięśnie mogły się zregenerować.

Równowaga pomiędzy siłą, a wytrzymałością.

- Znajdź odpowiednią równowagę pomiędzy treningiem siłowym a cardio, aby zoptymalizować swoje umiejętności w sporcie.

Prawidłowe odżywianie i sen.

- Dbaj o odpowiednią dietę i sen, ponieważ są kluczowe dla regeneracji mięśni i ogólnej wydolności organizmu.

Regularność treningów.

- Zachowaj regularność treningów, aby uzyskać trwałe rezultaty.

Różnice między treningiem siłowym a treningiem cardio.

Trening siłowy i trening cardio to dwa różne rodzaje aktywności fizycznej, które skupiają się na różnych aspektach kondycji fizycznej i osiągają różne cele.

Trening siłowy:

1. Skupienie na sile mięśniowej:

- Trening siłowy koncentruje się na rozwijaniu siły mięśniowej, zwykle poprzez użycie obciążeń, takich jak hantle, gryfy, czy maszyny treningowe.

1. Wzrost masy mięśniowej:

- Regularny trening siłowy może prowadzić do wzrostu masy mięśniowej (hipertrofii), szczególnie przy zastosowaniu odpowiednich technik i żywienia.

2. Odpowiedni do kształtowania sylwetki:

- Jest często stosowany w celu kształtowania sylwetki, zwiększania masy mięśniowej oraz zwiększania siły.

3. Długi okres regeneracji:

- Po intensywnym treningu siłowym organizm wymaga dłuższego czasu na regenerację mięśni, co oznacza, że trening siłowy zwykle nie jest wykonywany codziennie.

Trening cardio (aerobowy):

1. Skupienie na wytrzymałości tlenowej:

- Trening cardio koncentruje się na poprawie wydolności tlenowej, zwiększając zdolność organizmu do dostarczania tlenu do mięśni podczas aktywności fizycznej.

2. Wysokie obciążenie, niska intensywność:

- Obejmuje umiarkowane do wysokiego obciążenia przez dłuższy okres czasu, takie jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze.

3. Poprawa wytrzymałości serca i płuc:

- Pomaga w zwiększeniu pojemności płuc, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie krwi.

4. Spalanie kalorii:

- Jest skuteczną formą spalania kalorii i redukcji tkanki tłuszczowej, co może pomóc w utracie wagi lub utrzymaniu zdrowej masy ciała.

5. Krótszy okres regeneracji:

- Organizm regeneruje się po treningu cardio szybciej niż po intensywnym treningu siłowym, co pozwala na częstsze wykonywanie treningów tego typu.

Zanim zaczniemy zanotuj wymiary

Barki	
Klatka	
Talia	
Udo na środku	
Łydka	
Biceps	

Na początek ustalamy stałą linię kaloryczną. Chciałbym żebyś przyzwyczył się do mojej diety. Zmieniamy kaloryczność wraz z postępem treningowym.

Masa mięśniowa może się zwiększać, a tłuszcz jednocześnie spalać, dlatego waga na początku może stać w miejscu, ale wizualnie poprawia się wygląd naszej sylwetki.

Skupiamy się na sylwetce i cechach motorycznych.

Dwa treningi na górne partie ciała plus trening statyczny lub dynamiczny na nogi.

Dodatkowo dorzucamy Trening funkcjonalny który zrobimy raz w tygodniu. Skupiamy się na pracy dynamicznej. Może być jako dodatkowa jednostka treningowa lub na zakończenie wybranego treningu statycznego.

Trening- Wprowadzenie na 4 tygodnie

- Przed każdym treningiem wykonuj 10 - 15 minutową rozgrzewkę.
- Przerwy między seriami około 45 - 60 sekund.
- Ciężar zawsze dobieraj tak, aby wykonać zalecaną liczbę powtórzeń. Zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń w serii.

• ROZGRZEWKA

- Ważnym elementem poprzedzającym realizację zadań treningowych jest rozgrzewka, wie o tym praktycznie każdy, jednak nie każdy zdaje sobie sprawę, jak dobrze i efektywnie ją wykonywać.
- Rozgrzewka powinna być na tyle intensywna, aby uzyskać oczekiwany wzrost temperatury wewnątrzmięśniowej . Podniesienie tej temperatury ułatwi wykonywanie ruchów obszernych, pozwoli też na lepszy napływ krwi do mięśni oraz uelastyczni ich włókna.
- Ćwiczenia rozgrzewkowe przed treningiem powinny zawierać ruchy angażujące mięśnie całego ciała. Zaczynamy od górnej lub dolnej części ciała Możemy zacząć je od wolniejszych ruchów i stopniowo je przyspieszać. Wystarczy 10-15 minut rozgrzewki o wzrastającej dynamice przed treningiem właściwym, aby rozpocząć intensywny trening siłowy. Pamiętajmy jednak o tym, aby nie wykonywać rozgrzewki jedynie na urządzeniach.

- **Pomijanie rozgrzewki przed treningiem i rozciągania po treningu może zwiększać ryzyko kontuzji.**

Przykłady ćwiczeń dla rozgrzewki w miejscu i biegu:

Rozgrzewka w miejscu 36 ćwiczeń

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/rozgrzewa-w-miejscu-36-%C4%87wicze%C5%84/982305768489973/>

30 ćwiczeń rozgrzewkowych w biegu

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/30-%C4%87wicze%C5%84-rozgrzewkowych-w-biegu/988996001154283/>

Dzień 1

TRENING STACJONARNY

WZMOCNIENIE GRUP MIĘSNIOWYCH PRZED KOLEJNYM ETAPEM

PLECY +KLATKA

PLECY

- 1 Podciąganie 4 x maksymalną ilość
- 2 Ściąganie drążka wyciągu do klatki 20-15-10-8* <https://streamable.com/0zzk8j>
- 3 Ściąganie drążka wyciągu za kark 20-15-10-8* <https://streamable.com/opsa2u>
- 4 Przyciąganie sztangi podchwyt w opadzie 12-12-10-8** <https://streamable.com/uwo51v>

***stały ciężar**

****zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń**

KLATKA

- 1 Wyciskanie dodatnie na maszynie Smitha z utrzymaniem stałego napięcia (bez zatrzymywania się) 20-18-15-12* <https://streamable.com/59o3yx>
- 2 Wyciskanie hantli na dodatniej 20-18-15-12* <https://streamable.com/4lgohf>
- 3 Rozpiętki na ławce płaskiej 4 x 20*** <https://streamable.com/afxr80>
- 4 Brama od dołu 20-18-15-12* <https://streamable.com/37z9tz>

***stały ciężar**

*****stały ciężar, lub zwiększasz**

ROZLUŻNIENIE

HANTLE 1 KG

NA KAŻDE ZADANIE 20 POWTÓRZEN 3 OBWODY

- 1 LEWY PROSTY W POZYCJI LUB PODEJSCIEM x20
- 2 PRAWY PROSTY W POZYCJI LUB Z PODEJŚCIEM x20
- 3 TRUCHCIK BOKSERSKI (LEWY, PRAWY JAKO JEDEN) x20

<https://streamable.com/cq14gc>

HANTLE 2 KG

NA KAŻDE ZADANIE 20 POWTÓRZEN 3 OWODY

1 LEWY DÓŁ W POZYCJI LUB Z PODEJŚCIEM x20

2 PRAWY DÓŁ W POZYCJI LUB Z PODEJŚCIEM x20

3 TRUCHCIK W HACZYKACH (LEWA, PRAWA JAKO JEDEN)

<https://streamable.com/cb6dow>

Dzień 2

BARKI + BICEPS + TRICEPS

1 Wyciskanie sztangielek 12-10-8 <https://streamable.com/nu6sms>

lub na maszynie siedząc 12-10-8 <https://streamable.com/cshx7d>

2 Wznosy prostych ramion w przód na zmianę z hantlami 12-10-10-8
<https://streamable.com/7xmeu3>

3 Wznosy ramion do boku 12-10-10-8 <https://streamable.com/njhow2>

4 Unoszenie hantli na tył barków w oparciu o ławkę dodatnią 12-10-10-8
<https://streamable.com/e582cw>

zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń

BICEPS

1 UGINANIE RAMION Z HANTLAMI JEDNOCZESNE SIEDZĄC 12-10-10-8
<https://streamable.com/29yrqd>

2 Uginanie ramion ze sztangą 12-10-10-8 <https://streamable.com/jkjsz3>

3 Uginanie ramion chwytem młotkowym jednocześnie 12-10-10-8
<https://streamable.com/0ppvp4>

zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń

TRICEPS

1 Uginanie ramion ze sztangą leżąc za głowę 12-10-10-8 <https://streamable.com/mkh06g>

2 Wyciskanie wyciągiem górnym na triceps 12-12-10-10 <https://streamable.com/z3o772>

3 Wyciskanie francuskie tyłem na wyciągu górnym 12-12-10-10
<https://streamable.com/cj0ngd>

zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń

ROZLUŻNIENIE

HANTLE 2 KG

CIOSY PROSTE W OPADZIE

POCHYLASZ SIĘ I WYPROWADZASZ CIOSY TAK JAK BYŚ BIŁ KOGOŚ NA ZIEMI
(plecyproste)

4 x 30 (lewa prawa jako jeden)

Dzień 3

Jedna wersja w formie funkcjonalnego a druga statyczna (DO WYBORU)

A – trening funkcjonalny

4 ćwiczenia na wzmocnienie nóg.

4 serie ,20 sekund pracy , 1:30 odpoczynku pomierzy seriami

1 Zeskoki z podestu z obciążeniem hantel lub sztanga

2 Wykroki z obciążeniem

3 Wstawanie z klęku z obciążeniem(mozebyc sztanga lub hantle w reku)

4 Podskoki w miejscu z obciążeniem

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/vb.854761771244374/1047333275320555/?type=2&heater>

B - trening statyczny

1 Przysiady ze sztangą z przodu 12-10-8-8 <https://streamable.com/6d61xg>

Lub z tyłu 12-10-8-8 <https://streamable.com/4z4i2w>

2 Wyprosty na maszynie 15-12-10-10 <https://streamable.com/jy5p5s>

3 Suwnica 20-18-15-12 <https://streamable.com/vrwu2o>

4 Martwy ciąg na prostych z hantlami 3x12

5 Uginanie na mięśnie dwugłowe na maszynie leżąc 12-10-10-8 <https://streamable.com/2dfgpi>

lub stojąc jednonóż 12-10-10-8 na każdą nogę <https://streamable.com/1kzvfa>

***zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń**

Zwiększaj ciężar wraz ze spadkiem ilości powtórzeń.

ROZLUŻNIENIE

KOPNIĘCIA NA WORKU

1 LEWY LOW 20

2 PRAWY LOW 20

3 LEWY, PRAWY LOW (JAKO JEDEN 10)

3 LEWY MIDDLE 20

4 PRAWY MIDDLE 20

5 LEWY, PRAWY MIDDLE (JAKO JEDEN 10)

6 LEWY FRONT 20

7 PRAWY FRONT 20

8 LEWY PRAWY FRONT (JAKO JEDEN 10)

<https://streamable.com/x8boyv>

TRENINGI FUNKCJONALNE

NA KAŻDY TYDZIEŃ INNY ZESTAW

(jeśli nie wyrobisz się czasowo aby poświęcić dodatkowy dzień lub jednostkę treningową możesz go zrobić na zakończeniu wybranego treningu statycznego)

TYDZIEŃ 1

4 serie , 30 sekund pracy na kazdej stacji , 2 min odpoczynku pomiędzy seriami.

- 1) Podrzut worka lub sztangi
- 2) Wyciskanie kettla lub hantla jednorącz
- 3) Pompki z przyciąganiem hantla
- 4) Przysiady na wyciągu lub przysiady z talerzem
- 5) Wymachy z liną lub truchcik bokserski z hantlami

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/vb.854761771244374/940126642707886/?type=2&th eater>

TYDZIEŃ 2

4 serie , 40 sekund pracy na kazdej stacji 2 min odpoczynku pomiędzy seriami.

- 1) Ciosy proste przy użyciu gryfu
- 2) Ciosy proste na bramie
- 3) Ciosy proste z hantlami
- 4) Wyciskanie z talerzem

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/vb.854761771244374/1018404761546740/?type=2&theater>

TYDZIEŃ 3

Trening 1

4 serie , 30 sekund pracy na kazdej stacji , 2 min odpoczynku pomiędzy seriami.

- 1) Podskoki z hantlami
- 2) Przysiad + wyrzut piłki lub talerza
- 3) Padnij powstań z wyskokiem przy użyciu piłki
- 4) Swing z kettlem lub hantlem + przysiad
- 5) Przysiady z talerzem lub hantlami + wyrzut do góry

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/vb.854761771244374/1003786156341934/?type=2&theater>

TYDZIEŃ 4

4 serie , 40 sekund pracy na kazdej stacji 2 min odpoczynku pomiędzy seriami.

- 1) Ciosy proste przy użyciu gryfu ze zmianą nóg
- 2) Praca skrętowa przy użyciu liny.
- 3) Ciosy proste przy użyciu lin ze zmianą nóg (zamiast drążka może być sam uchwyt pojedynczy)
- 4) Praca skrętowa z gryfem

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/vb.854761771244374/1027990600588156/?type=2&theater>

BRZUCH

Staraj się po każdym treningu trochę porozciągać, porolować lub porobic kilka brzuszków naprzemiennie.

Poniżej kilka moich ulubionych

1. Ciosy proste z hantlami siedząc + nogi „rowerek”.
2. Podnoszenie nóg zwisając na drążku.
3. Brzuski z talerzem - ławka ujemna.
4. Brzuski na piłce lub odwróconym bosu przy drabince.
5. Jednoczesne unoszenie rąk i nóg z pozycji leżącej do pełnego wyprostowania (scyzoryk).
6. Plank (deska)

Dodatkowe zestawy na brzuch

Zestaw 1

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/brzuch/1296006933786520/>

Zestaw 2

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/wzmacniamy-mi%C4%99%C5%9Bnie-brzucha-kilka-prostych-%C4%87wicze%C5%84-kt%C3%B3re-warto-dorzuci%C4%87-do-swojeg/296514607673911/>

Rolowanie

Rolowanie na zakończenie treningu może przynieść wiele korzyści dla Twojego organizmu. Jest to często pomijane, ale bardzo ważne zakończenie sesji treningowej. Oto dlaczego warto zakończyć trening sesją rozciągania:

Poprawa elastyczności: Rozciąganie pomaga zwiększyć elastyczność mięśni, stawów i ścięgien. To może pomóc w poprawie zakresu ruchu, co jest ważne dla ogólnej sprawności fizycznej i zapobiegania kontuzjom.

Relaksacja mięśni: Rozciąganie po treningu może pomóc w zrelaksowaniu napiętych mięśni, co może przynieść uczucie odprężenia i pomóc w redukcji bólu mięśniowego po intensywnym treningu.

Poprawa krążenia krwi: Rozciąganie może pomóc w poprawie krążenia krwi w mięśniach, co przyczynia się do lepszego zaopatrywania komórek mięśniowych w tlen i składniki odżywcze.

Zapobieganie kontuzjom: Regularne rozciąganie może pomóc w zapobieganiu kontuzjom poprzez poprawę elastyczności i zakresu ruchu, co zmniejsza ryzyko nadmiernego naciągnięcia lub zerwania mięśni czy ścięgien.

Zachowanie równowagi mięśniowej: Rozciąganie różnych grup mięśniowych pomaga w zachowaniu równowagi mięśniowej, co może pomóc w zapobieganiu dyskomfortowi i bólom związanym z nierównomiernym napięciem mięśniowym.

Podczas sesji rozciągania pamiętaj o kilku zasadach:

Najlepiej rozciągać się po treningu, kiedy mięśnie są już rozgrzewane.

Rozciągaj się delikatnie i stopniowo, bez szarpania czy raptownych ruchów, aby uniknąć kontuzji.

Rozciąganie może być nieco niekomfortowe, ale nie powinno być bolesne. Zatrzymaj się na punkcie napięcia, ale nie forsuj się, aby uniknąć urazów.

Upewnij się, że rozciągasz różne partie ciała, koncentrując się na tych, które pracowały podczas treningu.

Rozciąganie może być częścią cool-down'u po treningu. Można wykorzystać różne techniki rozciągania, takie jak dynamiczne rozciąganie czy statyczne rozciąganie, w zależności od preferencji i celów treningowych. Pamiętaj jednak, że każde ciało jest inne, więc warto słuchać swojego organizmu i dostosować sesję rozciągania do swoich indywidualnych potrzeb.

Zadania dodatkowe poprzedzające trening lub jako aktywność dodatkowa

1 BIEGI DŁUGO DYSTANSOWE

Poprawiamy wytrzymałość a więc rób co najmniej 2 razy w tygodniu biegi długodystansowe . Najlepiej z rana po porannej porcji suplementów lub przed albo po treningach funkcjonalnych. Po biegu wypij carbo. Dystans zwiększaj cotygodniowo. Zaczynij od 2 km i stopniowo do 10 km.

Dodatkowe zadania które chciałbym żebyś zaliczył co najmniej raz podczas swoich przygotowań

- a) Bieg na 15km bez obciążenia
- b) Bieg na 10 km z hantlami 2kg

2 SPRINTY

Rób sprinty raz na 3 tygodnie. Ja robię w soboty jako osobny trening.

Zaczynij od 60m i wróć spokojnie na start i od razu powtórz dystans 60m i znowu spokojnie na start. Skróć dystans do 40m i powtórz raz jeszcze .

Potem 2x20m i na koniec raz jeszcze 2x60.

3 SKAKANKA

Możesz poprzedzić trening zadaniówką na skakance. 10 rund po 2 min . 1 minuta odpoczynku i w trakcie tego odpoczynku robisz 10-20 pompek

4 INTERWAŁ 20 MIN

Możesz poprzedzić trening interwałem minuta na minutę (bieżnia spacer 5.5 bieg minimum 10,5)

ZADANIA NA WORKU

1 Same ręce

Piramidowo w dół od 60 sekund do 10 sekund (60,50,40,30,20,10)

60 pracy 60 sekund przerwy (bijesz wszystko , czasami przyspieszenia, mocniejsze ciosy, zmiany tempa)

50 sekund pracy 50 sekund przerwy

40 sekund pracy 40 sekund przerwy

30 sekund pracy 30 sekund przerwy

20 sekund pracy 20 sekund przerwy (szybkość podwójny lewy, prawa tylko)

10 sekund pracy 10 sekund przerwy (szybkość podwójny lewy, prawa tylko)

Minuta przerwy i lecisz od 10 w górę do 60

2 Ręce plus nogi

Zadanie na worku- Wszystko razy 50

1 lewy prosty , prawy prosty, lewy sierp , prawe kopniecie

2 lewy prosty, prawy prosty ,lewy sierp ,prawy prosty , prawe kopniecie

3 prawy prosty, lewy sierp, prawy prosty, prawe kopniecie

4 prawy front, prawe kolano

5 brzuszki pod workiem i 2 sierpy (lewy prawy jako jeden)

6 kolana (lewe prawe jako jeden)

7 lewy front

8 prawy front

9 lewy front, prawy front (jako jeden)

10 prawe wysokie kopniecie, prawe środkowe (jako jeden)

3 Zadanie na worku z filmiku

Zadania na worku – Tajlandia Rafal Gorka - Fighters workout 2

<https://www.youtube.com/watch?v=rp2JXMJANvo>

Adaptacje organizmu w odpowiedzi na trening.

1. Adaptacje Mięśniowe:

- **Zwiększenie siły:** regularny trening siłowy prowadzi do zwiększenia siły mięśniowej poprzez wzrost liczby jednostek motorycznych i grubości włókien mięśniowych.
- **Hipertrofia:** intensywny trening oparty na obciążeniach powoduje wzrost rozmiaru mięśni, co nazywane jest hipertrofią.
- **Wytrzymałość mięśniowa:** powtarzalne obciążenia i trening wytrzymałościowy prowadzą do zwiększenia wytrzymałości mięśniowej i opóźnienia wystąpienia zmęczenia.

2. Adaptacje układu krążenia:

- **Zwiększenie pojemności serca:** intensywny trening cardio powoduje zwiększenie pojemności serca, czyli zdolności serca do pompowania większej ilości krwi podczas wysiłku.
- **Zmniejszenie tętna spoczynkowego:** regularny trening obniża puls serca w spoczynku, co świadczy o bardziej efektywnej pracy serca.
- **Poprawa przepływu krwi:** trening cardio poprawia elastyczność naczyń krwionośnych i przepływ krwi, co wpływa na obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenie ryzyka chorób serca.

3. Adaptacje układu oddechowego:

- **Zwiększenie pojemności płuc:** intensywny trening cardio zwiększa pojemność płuc, co oznacza, że organizm może pobierać więcej tlenu podczas jednego oddechu.
- **Poprawa efektywności oddychania:** Trening poprawia zdolność organizmu do efektywnego wymiany gazowej, co oznacza lepsze wykorzystanie tlenu i usuwanie dwutlenku węgla.

4. Adaptacje metaboliczne:

- **Zwiększenie wydolności energetycznej:** trening zwiększa zdolność organizmu do produkowania energii, zarówno w procesie tlenowym, jak i beztlenowym.
- **Poprawa gospodarki lipidowej i glukozy:** Trening wpływa na lepszą kontrolę poziomu lipidów we krwi oraz na wrażliwość na insulinę, co jest istotne dla zdrowia metabolicznego.

5. Adaptacje układu nerwowego:

- **Poprawa koordynacji i równowagi:** trening wpływa na poprawę koordynacji między mięśniami oraz równowagi, co jest kluczowe w różnych rodzajach aktywności fizycznej.
- **Zwiększenie odporności na stres:** regularny trening może pomóc w zmniejszeniu reakcji organizmu na stres, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Znaczenie regeneracji dla zawodników sportów walki techniki regeneracyjne i masaż sen i jego rola w treningu.

Regeneracja jest kluczowym elementem w treningu dla zawodników sportów walki. Intensywne treningi i rywalizacja mogą prowadzić do przemęczenia mięśni, kontuzji oraz zwiększenia ryzyka przetrenowania. Dlatego też odpowiednia regeneracja jest niezbędna dla utrzymania wydajności i uniknięcia kontuzji.

1. Odbudowa mięśni:

- Po intensywnym treningu mięśnie ulegają mikrouszkodzeniom. Odpowiednia regeneracja pomaga w odbudowie i wzroście masy mięśniowej.

2. Zmniejszenie ryzyka kontuzji:

- Regularna regeneracja, w tym rozciąganie, masaż i techniki relaksacyjne, pomagają w zwiększeniu elastyczności mięśni i zmniejszeniu ryzyka kontuzji.

3. Poprawa wydolności:

- Odpowiednia regeneracja pomaga w szybszym usuwaniu kwasu mlekowego z mięśni, co przyczynia się do poprawy wydolności i szybszej regeneracji między rundami.

4. Zapobieganie przetrenowaniu:

- Zbyt intensywny trening bez odpowiedniego odpoczynku może prowadzić do przetrenowania, co może obniżyć wydolność i spowodować chroniczne zmęczenie.

Techniki regeneracyjne i masaż.

1. Rozciąganie i rozluźnianie mięśni:

- Wykonywanie ćwiczeń rozciągających po treningu pomaga w poprawie elastyczności mięśni i zmniejsza napięcie.

2. Masaż:

- Masaż poprawia krążenie krwi, redukuje napięcie mięśniowe oraz przyspiesza regenerację. Zarówno masaże głębokie, jak i masaże relaksacyjne są korzystne.

3. Krioterapia i termoterapia:

- Zastosowanie zimna (np. kąpiele lodowe) może pomóc w redukcji stanów zapalnych i obrzęków. Termoterapia, czyli stosowanie ciepła, pomaga w rozluźnianiu mięśni i łagodzi ból.

4. Techniki relaksacyjne:

- Techniki takie jak joga, medytacja czy oddychanie głębokie pomagają w redukcji stresu, poprawiają jakość snu i przyspieszają regenerację.

Sen i Jego Rola w Treningu.

1. Regeneracja mięśni:

- Podczas snu organizm produkuje hormony wzrostu, które wspierają odbudowę i wzrost mięśni.

2. Poprawa pamięci motorycznej:

- Sen pomaga w utrwalaniu nowych ruchów i technik, które są kluczowe w sporcie.

3. Redukcja stresu i zmęczenia:

- Sen pomaga w obniżeniu poziomu kortyzolu (hormonu stresu) oraz zmniejsza uczucie zmęczenia, co wpływa na lepsze samopoczucie i wydajność.

4. Poprawa koncentracji i reakcji:

- Odpowiedni sen poprawia funkcje poznawcze, takie jak koncentracja, uwaga i szybkość reakcji, co jest kluczowe w szybkich i dynamicznych sportach walki.

Znaczenie Fazy REM.

Faza REM (Rapid Eye Movement) snu jest szczególnie istotna dla regeneracji mięśni i procesów uczenia się. Upewnij się, że masz wystarczającą ilość głębokiego snu i snu REM.

Unikaj kofeiny i elektroniki przed snem.

Unikaj kofeiny i ekranów elektronicznych (telewizora, komputera, telefonu) przynajmniej godzinę przed snem, ponieważ mogą one zakłócać jakość snu.

Odpowiednia temperatura i ciemność.

Utwórz spokojne, ciemne i chłodne środowisko snu. Temperatura pokoju powinna być komfortowa, a pomieszczenie powinno być całkowicie zaciemnione, aby poprawić jakość snu.

Jak pozostać zmotywowanym i skoncentrowanym na treningu wytrzymałościowym i sportów walki.

1. Określ cele:

- Ustal realistyczne cele treningowe. Wyraźne cele działają jako motywator, pomagając Ci skoncentrować się na osiągnięciu określonych wyników.

2. Zrozum wartość treningu:

- Przypomnij sobie, dlaczego trenujesz. Czy to dla poprawy formy fizycznej, rozwoju umiejętności czy poprawy zdolności obronnych? Zrozumienie wartości treningu może pomóc Ci utrzymać motywację.

3. Utrzymuj pozytywne myślenie:

- Eliminuj negatywne myśli i wątpliwości. Skoncentruj się na pozytywnych osiągnięciach i postępach. Pozytywne myślenie może poprawić motywację i pewność siebie.

4. Rozwijaj techniki relaksacyjne:

- Naucz się technik relaksacji, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie. Te techniki mogą pomóc Ci zachować spokój i skoncentrowanie się, nawet podczas intensywnych sytuacji treningowych.

5. Współpracuj z trenerem:

- Prowadźmy arkusz , kalkulacyjny. Analizujemy postępy, wprowadzamy korekty. Zawsze będę pytał o Twoje samopoczucie i na ile przestrzegasz wszystko.

6. Urozmaicaj treningi:

- Masz sporo alternatyw na trening, zwłaszcza funkcjonalny i w teren. Z kolejnym etapem dorzucam zupełnie nowe zadania.

7. Ćwicz z partnerem jeśli masz taką możliwość:

- Trening z partnerem może być motywujący. Wzajemne wsparcie i rywalizacja mogą pomóc Ci utrzymać motywację i zaangażowanie.

8. Odpoczywaj i regeneruj się:

- Zapewnij sobie odpowiedni sen i czas na regenerację. Odpowiedni odpoczynek pomaga w utrzymaniu energii i motywacji podczas treningów.

9. Wizualizacja sukcesu:

- Wyobraź sobie swoje cele i sukcesy. Wizualizacja może pomóc Ci wzmocnić motywację, zwiększyć pewność siebie i skoncentrować się na osiągnięciu celów.

10. Nagradzaj siebie za postępy:

- Celebryzuj swoje osiągnięcia, nawet te małe. Nagradzanie siebie za postępy może być silnym bodźcem motywacyjnym.

Pamiętaj, że motywacja może falować, ale kluczem jest systematyczność, cierpliwość i wytrwałość. Z czasem, dzięki regularnym treningom i stosowaniu odpowiednich technik, będziesz w stanie utrzymać wysoki poziom motywacji i koncentracji podczas treningów.

Zarządzanie stresem i presją w sporcie walki.

Zarządzanie stresem i presją w sporcie walki jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesów i zachowania równowagi psychicznej podczas treningów i zawodów.

1. Przygotowanie mentalne:

- Regularne stosowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy wizualizacja sukcesu, może pomóc w utrzymaniu spokoju podczas walki i treningów.

2. Pozytywne myślenie:

- Zmieniaj negatywne myśli na pozytywne. Pozytywne przekonania o sobie mogą zwiększyć pewność siebie i zmniejszyć stres.

3. Techniki oddychania:

- Skoncentruj się na głębokim oddychaniu. Wdychaj powoli przez nos, zatrzymaj oddech na chwilę, a potem powoli wydychaj przez usta. To pomaga w uspokojeniu i skupieniu.

4. Utrzymywanie równowagi emocjonalnej:

- Nauka kontrolowania emocji jest kluczowa. Treningi mindfulness i techniki radzenia sobie z emocjami pomagają w utrzymaniu spokoju i jasności umysłu.

5. Stres jest częścią gry:

- Akceptuj, że stres i presja są naturalnymi elementami sportów walki. Zamiast próbować unikać stresu, naucz się go kontrolować i korzystać z niego jako źródła dodatkowej energii.

6. Skupienie na kontroli:

- Skup się na tych rzeczach, na które masz wpływ, takich jak technika, strategia czy wydolność. Zamiast martwić się wynikiem czy reakcjami publiczności, kontroluj swoje własne działania.

7. Planowanie i przygotowanie:

- Starannie planuj każdy trening i zawody. Im lepiej się przygotujesz, tym pewniej będziesz czuć się podczas walki. Znając swoje umiejętności i będąc dobrze przygotowanym, możesz zmniejszyć poziom stresu.

8. Wsparcie psychologiczne:

- Skorzystaj z pomocy psychologa sportowego lub mentora, który pomoże Ci radzić sobie ze stresem i presją. Profesjonalne wsparcie może być niezwykle skuteczne. Pamiętaj że zawsze możesz na mnie liczyć.

9. Odpowiednia opieka nad sobą:

- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Odpowiedni sen, dieta, regularna aktywność fizyczna i relaksacja mają kluczowe znaczenie dla zarządzania stresem.

10. Nauka z porażek:

- Zamiast martwić się porażkami, staraj się je traktować jako szansę do nauki. Analizuj swoje błędy i próbuj się rozwijać na ich podstawie.

Częste błędy w treningu sportów walki.

1. Brak urozmaicenia treningów:

- Powtarzanie tych samych treningów może prowadzić do stagnacji i braku postępów. Warto wprowadzać różnorodność w treningach, aby zaangażować różne grupy mięśniowe i rozwijać umiejętności.

2. Niedostateczna technika:

- Nieprawidłowa technika może prowadzić do kontuzji oraz ograniczać skuteczność. Ważne jest, aby pod okiem doświadczonego trenera nauczyć się prawidłowych technik i regularnie je doskonalić.

3. Nadmierny trening bez odpoczynku:

- Brak odpowiedniego odpoczynku może prowadzić do przetrenowania, przemęczenia i obniżenia wydolności. Regularne dni odpoczynku są równie ważne jak treningi intensywne.

4. Brak rozgrzewki i rozciągania:

- Pomijanie rozgrzewki i rozciągania może zwiększać ryzyko kontuzji. Przed treningiem warto wykonać odpowiednią rozgrzewkę, a po treningu skupić się na rozciąganiu mięśni.

5. Zła dieta i hydratacja:

- Nieodpowiednie odżywianie się oraz brak odpowiedniego nawodnienia mogą prowadzić do osłabienia organizmu, obniżenia wydolności oraz opóźniać regenerację mięśni.

6. Niewłaściwe wykorzystanie treningu siłowego:

- Zbyt mała lub nadmierna intensywność treningu siłowego może prowadzić do nieodpowiednich efektów. Ważne jest zrozumienie, jak dostosować trening siłowy do indywidualnych celów i umiejętności.

Częste błędy w diecie.

1. Brak zbilansowanej diety:

- Dieta uboga w różnorodne składniki odżywcze może prowadzić do niedoborów witamin, minerałów i innych substancji niezbędnych dla organizmu sportowca.

2. Zbyt mało białka:

- Białko jest kluczowe dla regeneracji mięśni. Niedostateczne spożycie białka może prowadzić do słabszej regeneracji i ograniczyć wzrost masy mięśniowej.

3. Nadmiar cukru i fast foodów:

- Nadmiar cukru i niezdrowych tłuszczów może prowadzić do otyłości, obniżonej energii i wydolności, a także zwiększyć ryzyko chorób.

4. Niedostateczne nawodnienie:

- Brak odpowiedniego nawodnienia może prowadzić do spadku wydolności, skupienia i przemęczenia. Woda jest kluczowym elementem w diecie sportowca.

5. Nadmierna suplementacja:

- Nadmiar suplementów diety może być szkodliwy. Przed zastosowaniem jakichkolwiek suplementów warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

6. Brak planowania posiłków:

- Nieregularne posiłki lub pomijanie posiłków mogą prowadzić do niestabilnego poziomu energii i wpływać na wydolność oraz zdolność do treningu.

7. Nadmierny alkohol i kofeina:

- Nadmierne spożycie alkoholu i kofeiny może prowadzić do nieprawidłowego snu, odwodnienia i obniżenia wydolności fizycznej.

Nie podjadaj i jedz regularnie.

Psychologia i Motywacja w sportach walki.

Psychologia i motywacja odgrywają kluczową rolę w sportach walki. Umiejętność kontrolowania umysłu, radzenia sobie ze stresem, utrzymywania motywacji oraz skupienia może mieć znaczący wpływ na wyniki zawodnika.

1. Pewność siebie i wiara w siebie:

- W sportach walki, pewność siebie jest kluczowa. Zawodnik musi wierzyć w swoje umiejętności, strategię i przygotowanie, aby być skutecznym w walce.

2. Zarządzanie stresem i emocjami:

- Umiejętność kontrolowania emocji, zwłaszcza podczas walki, jest kluczowa. Skuteczna kontrola stresu i emocji może pomóc w zachowaniu chłodnej głowy, co jest niezwykle ważne podczas rywalizacji.

3. Motywacja i celowanie:

- Jasno określone cele i silna motywacja pomagają zawodnikom utrzymać zaangażowanie w treningach oraz skoncentrować się na osiągnięciu sukcesów w zawodach.

4. Skupienie i koncentracja:

- Sporty walki wymagają dużej uwagi i skupienia na przeciwniku oraz własnych ruchach. Zdolność do utrzymania skupienia podczas walki może być kluczowym czynnikiem sukcesu.

5. Zarządzanie porażkami:

- Porażki są nieuniknione w sporcie. Ważne jest, aby potraktować je jako szansę do nauki i rozwoju, zamiast zapaści motywacji.

6. Zarządzanie presją:

- Zawodnicy sportów walki często doświadczają presji ze strony siebie, trenerów, jak również publiczności. Umiejętność radzenia sobie z presją jest kluczowa dla osiągania dobrych wyników podczas zawodów.

7. Praca zespołowa:

- W wielu przypadkach sportów walki, zwłaszcza w MMA, zawodnicy trenują w zespołach. Współpraca z trenerami i partnerami treningowymi, umiejętność słuchania i przyswajania wskazówek, oraz wzajemne wsparcie są kluczowe dla sukcesu.

8. Visualizacja sukcesu:

- Wyobrażanie sobie sukcesów, wizualizacja udanych ruchów i sytuacji w walce może pomóc w zwiększeniu pewności siebie oraz przygotować umysł na rzeczywiste sytuacje podczas walki.

9. Samodyscyplina i systematyczność:

- Systematyczne podejście do treningów oraz samodyscyplina w kwestiach takich jak dieta, sen i odpoczynek są kluczowe dla utrzymania odpowiedniego poziomu wydolności i motywacji.

10. Podtrzymywanie pasji:

- Pasja do sportów walki może być głównym motorem napędowym. Ważne jest, aby podtrzymywać tę pasję, szukać inspiracji i być zaangażowanym w rozwijanie swoich umiejętności.

W treningach sportów walki, równie ważne jak rozwijanie umiejętności fizycznych, jest pracowanie nad aspektami psychicznymi. Zawodnicy często pracują z psychologami sportowymi, którzy pomagają im radzić sobie ze stresem, kontrolować emocje i utrzymać odpowiedni poziom motywacji. Praca nad aspektami mentalnymi może pomóc Ci osiągnąć pełen potencjał i skutecznie rywalizować na arenie sportowej.

Wsparcie.

Szukaj wsparcia w swoim otoczeniu i pamiętaj też, że zawsze możesz na mnie liczyć. Sam nie raz chciałem wszystko rzucić w trudnych chwilach. Nigdy się nie poddaj.

Zapamiętaj dwie ważne dla mnie zasady:

- 1) Zwycięzcy nigdy nie rezygnują, rezygnujący nigdy nie wygrywają.
- 2) Jak pokonasz samego siebie nikt nie stanie Ci na drodze.

Wsparcie innych może być kluczowe dla utrzymania motywacji.

Bądź Cierpliwy.

Proces osiągania celów może być długi i wymaga cierpliwości. Nie spodziewaj się natychmiastowych rezultatów i nie zniechęcaj się drobnymi porażkami.

Bądź Wytrwały.

Pojawiają się trudności, ale nie poddawaj się. Wytrwałość jest kluczowym elementem utrzymania motywacji w dłuższym okresie planu.

W razie jakichś wątpliwości Radzenie Sobie z Niepowodzeniami

Zaakceptuj Niepowodzenia.

Niepowodzenia są naturalną częścią życia. Zaakceptuj je i zrozum, że każdy ma gorsze dni.

Nauka z Niepowodzeń.

Patrz na niepowodzenia jako na szansę do nauki. Zastanów się, co można wynieść z danej sytuacji, aby unikać podobnych błędów w przyszłości.

Odwiecz Motywację.

Niepowodzenia mogą być trudne, ale użyj ich jako motywacji do poprawy. Podejmuj wyzwania i pracuj nad doskonaleniem swoich umiejętności.

Zachowaj Pozytywne Myślenie.

Zachowaj pozytywne myślenie nawet w obliczu porażki. Optymizm może pomóc ci znaleźć rozwiązania i wyjść z trudnych sytuacji.

PLANOWANA PRZERWA OD TRENINGÓW

Trenując ciężko przez cały rok pamiętajmy o uwzględnieniu przerw od treningów w swoim planie. Podczas odpoczynku od aktywności fizycznej siły, przygotowujemy się do jeszcze cięższej pracy, a nasze mięśnie mają czas na regenerację. Świadoma przerwa jest potrzebna, abyśmy mogli się rozwijać. Przetrenowanie niesie za sobą wiele negatywnych skutków nie tylko fizycznych. Nasz umysł również potrzebuje chwili na reset aby powrócić do działania z podwójną siłą.

PODSUMOWANIE

Dieta: 5 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych. Pamiętaj o uwzględnieniu warzyw i owoców. Założenia wstępne. Stała linia kaloryczna na dwa pierwsze tygodnie W 300 B 160 T 40 Staraj się zaliczać główne wartości z produktów, pamiętaj że kalkulator kaloryczny liczy wszystko. Białko i tłuszcze na śniadanie, po treningu bez tłuszczu a na noc węglowodany o niskim indeksie i tłuszcze.

Wzmocnienie grup mięśniowych, przygotowujący do kolejnego etapu.

Trening funkcjonalny ukierunkowany ogólnorozwojowo. Na każdy tydzień inne założenia

Zadania dodatkowe jako osobna jednostka treningowa

Pamiętaj o rozgrzewce, rozciąganiu, cardio, treningu mięśni brzucha i rolowaniu.

Odpuść i regeneracja: Odpuść jest równie ważny, jak trening. Daj swoim mięśniom czas na regenerację i wzrost, zapewniając odpowiedni sen i unikając przetrenowania.

Suplementacja: Ważny element zwłaszcza w okresie około treningowym. Wypisałem Ci moje podstawy. Jeśli masz ochotę, dorzuć swoje ulubione suple lub witaminy.

Cierpliwość i wytrwałość: Bądź cierpliwy, uznawaj małe postępy i kontynuuj pracę nad swoimi celami.

Monitorowanie postępów: Prowadz arkusz kalkulacyjny. Co tydzień sprawdzaj jak zmienia się Twoja waga i wymiary.

W razie jakichkolwiek pytań pisz śmiało lub dzwoni +48530233499

Sen i systematyczne podejście to klucz do osiągnięcia sukcesu. 😊

Staraj się iść według planu. Nie podjadaj i jedz regularnie

Założenia które wypisałem są na 4 tygodnie.

Życzę powodzenia!

Rafał Górka

O mnie...

Kulturystyka

Swoją przygodę z kulturystyką zacząłem w szkole średniej. Dzięki regularnym treningom i odpowiedniej diecie moja sylwetka zmieniła się dynamicznie. Efekty zostały szybko zauważone i zacząłem osiągać pierwsze sukcesy. Do najważniejszych należą m.in. dwukrotne uzyskanie tytułu Mistrza Polski Juniorów (w tym raz w kategorii open) oraz dwukrotne otrzymanie tytułu Wicemistrza Świata Juniorów federacji IFBB na Teneryfie i w Portugalii. Reprezentowałem Polskę jako senior na Mistrzostwach Świata seniorów w Moskwie mając zaledwie 21 lat. Zostałem wyróżniony srebrną odznaką PZKFITS za wybitne osiągnięcia sportowe, jak i odznaką TKKF za zasługi w sporcie.



Sporty walki

Po sukcesach w kulturystyce wyjechałem do Wielkiej Brytanii. Podczas 9-letniej emigracji zainteresowałem się sportami walki. Pierwsze 5 walk w Muay Thai odniosłem bez porażki co zaowocowało dużymi kontraktami. Walczyłem kilkakrotnie w Londynie, w tym na Stadionie Wembley i O2 Arenie. Zdobyłem pas Mistrza Europy w formule K1 oraz pas Mistrza Anglii Południowej federacji ISKA. Otrzymałem propozycje współpracy z największymi organizacjami na świecie takimi jak japońskie K1-World GP walcząc w Bośni, chińskie EM Legends walcząc w Chengdu oraz Superfight series czy Enfusion. Walczyłem kilkakrotnie w Tajlandii gdzie największym sukcesem było zwycięstwo na Legendarnym pierwotnym stadionie Lumpini w Bangkoku, gdzie niewielu Polaków miało szansę tam zawalczyć. Było to ogromne wyróżnienie. Dodatkowo pełniłem funkcję trenera przez 3 lata w Oxfordzkiej Akademii Sztuka Walki (OMAA). Posiadam czarny pas w kickboxingu nadany przez federację WKA (World Kickboxing and Karate Association)

Walki

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/1862408600814905>

<https://www.facebook.com/gorkarafal/videos/1581475168876043>



Obecnie od 7 lat mieszkam w Polsce. Swoje wieloletnie doświadczenie jako kulturysta i zawodnik sztuk walki staram się przekazać osobom, które chcą kształtować swoją sylwetkę lub odnosić sukcesy w sportach walki. Poznałem swoją sylwetkę od strony jej budowania do nąginania jej możliwości w ćwiczeniach wytrzymałościowych. Doskonale wiem jak połączyć dwa światy, dla osób które chcą zachować sylwetkę w dobrej formie, nie tracąc przy tym funkcji motorycznych w sporty walki. Pomagam osobom, które chcą zwiększyć masę swojego ciała, lub zredukować niepotrzebny balast. Przygotowuje zawodników biorących udział w zawodach sportów walki, motorycznie w formie planów treningowych, a także pracując fizycznie w Siłowni Champion w Toruniu. Pracujemy na tarczach, worku, zajmujemy się treningiem funkcjonalnym. Z moich planów korzystają zawodnicy w niemal każdej federacji w Polsce, a także wielu na świecie. Pracuję także z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych poprawiając cechy motoryczne. Prowadzę obozy sportowe w Tajlandii oraz w Polsce dla Polskiej Akademii Rozwoju i Sportu. Wspólnie z Cezarym Wójcikiem zorganizowaliśmy 15 takich Campów na przestrzeni ostatnich 6 lat.



Trzykrotnie byłem na okładkach magazynów sportowych, a także przez kilka lat pisałem artykuły treningowe dla Magazynu KIF w dziale „Trenuj z Rafałem Górką”. W międzyczasie spróbowałem swoich możliwości w popularnym show telewizji Polsat „Ninja Warrior” gdzie pojawiłem się czterokrotnie. Prowadziłem wiele wykładów na targach jak np. FIWE oraz innych wydarzeniach sportowych i szkoleniach. Moja historia była poruszana w kilku książkach treningowo-żywnieniowych, a także tematem dla wielu wykładowców prowadzących szkolenia nie tylko w Polsce. Nagrałem ponad 100 filmików treningowych które możecie zobaczyć m.in. na kanałach Facebook, Youtube, Instagram.



Teledyski obozowe MTC THAILAND

<https://www.youtube.com/watch?v= 3Gkk4r0ZV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NIKrXx-Ah10>