

OLIVIER LAFAY
ILUSTRACJE: HERVÉ AUDOUY

Trening siłowy

przełożyła Agnieszka Wojciechowska

BEZ SPRZĘTU

WYDAWNICTWO
Aha!

ĆWICZ W DOMU!



Tytuł oryginału: ***Méthode de musculation***
Przekład: Agnieszka Wojciechowska
Projekt okładki i układ typograficzny: Andrzej Laszak i Dariusz Rossowski
Redakcja: Anna Kotynia-Kosmynka
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

© Copyright by Editions Amphora, avril 2004
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo JK, 2007

ISBN 978-83-7229-141-7
Wydanie 1, dodruk, Łódź 2014

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Spis treści

| | |
|---|------------|
| Przedmowa | 6 |
| Wprowadzenie | 8 |
| 1. Podstawowe zasady związane z kształtowaniem muskulatury | 13 |
| a. Co należy rozumieć przez pojęcie serii? | 15 |
| b. Odpoczynek | 15 |
| c. Zakres ćwiczeń | 16 |
| d. Wykonywanie ćwiczeń | 16 |
| e. Tempo | 16 |
| f. Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu! | 17 |
| g. Zwracaj uwagę na pracę przepony | 18 |
| h. Korzyści z zapisywania przebiegu treningu | 18 |
| i. Znaczenie rozgrzewki | 19 |
| j. Naucz się oceniać robione postępy | 20 |
| k. Prawidłowe odżywianie się | 21 |
| l. Idealna sesja treningowa | 29 |
| m. Instalacja drążka do ćwiczeń | 30 |
| n. Redukcja nadmiernej tkanki tłuszczowej | 31 |
| 2. Trening progresywny | 35 |
| Trening progresywny | 37 |
| Ćwiczenia dodatkowe | 92 |
| Kontynuuj swoje postępy | 93 |
| Pójdźmy jeszcze krok dalej | 97 |
| 3. Rozciąganie mięśni. Teoria i praktyka | 105 |
| Dlaczego rozciąganie mięśni jest takie ważne? | 107 |
| Górna część ciała | 111 |
| Środkowa część ciała | 116 |
| Dolna część ciała | 120 |
| 4. Wytrzymałość. Najważniejsze informacje | 123 |
| 5. Ćwiczenia od A do Z | 129 |
| Dlaczego ćwiczenia oznakowane są literami alfabetu? | 132 |
| Ćwiczenia | 134 |
| O autorach tekstu i ilustracji | 211 |
| Podziękowania | 215 |

Wprowadzenie

Jedna książka, wiele możliwości...

Niniejszy poradnik został napisany w taki sposób, żeby mógł z niego skorzystać każdy Czytelnik bez względu na cel, który sobie wyznacza, czy też na początkowy poziom swej sprawności fizycznej. Aby było to możliwe, wyróżniliśmy trzy kategorie odbiorców. Sprawdź, do której grupy się zaliczasz.

Do pierwszej grupy mogą zaliczyć się osoby regularnie trenujące na siłowni, mające doświadczenie w ćwiczeniu z hantlami oraz maszynami siłowymi. Ćwiczenia opracowane przez Oliviera Lafaya pozwolą tej grupie odbiorców urozmaicić i uzupełnić codzienny trening. Nie wymagają posiadania żadnego profesjonalnego sprzętu, dlatego też można je wykonywać w zasadzie wszędzie: w domu, na wakacjach, w hotelu, w rozjazdach... Umożliwiają kształtowanie mięśni oraz wykorzystywanie nowych sposobów ich stymulacji.



Do drugiej grupy mogą zaliczyć się wszyscy ci, którzy nie mają czasu lub ochoty na systematyczne treningi. **Kategoria ta obejmuje osoby nieoczekujące widocznych rezultatów sportowych.** W tej grupie powinni znaleźć swoje miejsce odbiorcy, którzy nie zamierzają ściśle przestrzegać określonego programu ćwiczeń, ale chcieliby od czasu do czasu poćwiczyć bez konieczności zaopatrywania się w akcesoria treningowe.

Czytelnicy, którzy zakwalifikowali się do pierwszej lub drugiej kategorii, w zasadzie nie muszą czytać pozostałej części wprowadzenia, ponieważ dla nich użyteczna będzie dopiero dalsza część książki. Osoby te, nie potrzebujące opracowania dla siebie kompleksowej metody treningu, mogą od razu przejść do strony 134, gdzie znajdują propozycje rozmaitych ćwiczeń.



Do trzeciej grupy zaliczają się osoby, które chcą w krótkim czasie uzyskać widoczne rezultaty. W tym wypadku niezbędna jest profesjonalnie przygotowana metoda treningu. Ta, opracowana przez Oliviera, daje Czytelnikowi do dyspozycji 110 ćwiczeń i uczy, jak najefektywniej je wykonywać. Dla osób, które kwalifikują się do tej kategorii, książka stanowi nierozzerwalną całość – zbiór niezbędnych informacji, pozwalających na rozbudowanie mięśni i redukcję tkanki tłuszczowej w niedługim czasie. Wszyscy ci, którzy zaliczają się do tej grupy odbiorców, powinni przeczytać dalszą część wprowadzenia, aby dowiedzieć się, na czym polega Protéo-System, czyli metoda treningu stworzona przez Lafaya.

Na czym polega Protéo-System?



Nazwa metody pochodzi od imienia Proteusza (franc. Protée), bóstwa z mitologii greckiej, które posiadało zdolność dowolnego zmieniania swej postaci. Protéo-System (czyli dosłownie „system Proteusza”) stanowi zatem narzędzie pozwalające na swobodne modyfikowanie swego wyglądu. Dzięki prezentowanej metodzie jednocześnie podniesiesz sprawność fizyczną, osiągniesz widoczne rezultaty sportowe oraz poprawisz swój stan zdrowia. Stosując się do proponowanych zaleceń oraz nowatorskich metod, wykorzystujących plastyczność ludzkiego ciała, przejdziesz gwałtowną metamorfozę.

Metoda Protéo-System jest wynikiem piętnastu lat poszukiwań i doświadczeń autora w zakresie kształtowania muskulatury. Już na samym początku Olivier Lafay chciał stworzyć program treningu, który nie wymagałby użycia hantli oraz specjalnych maszyn siłowych. W trakcie układania poszczególnych zestawów ćwiczeń Lafay zaczął zdawać sobie sprawę, iż kreowana przez niego metoda pozwala na dużo szybsze i skuteczniejsze rzeźbienie muskulatury niż stosowanie klasycznego treningu kulturystycznego.

Protéo-System jest bardzo łatwy do zrozumienia. Jego podstawę stanowi progresywny trening, który można dostosować do każdego odbiorcy bez względu na przyjęte przez niego cele czy jego staż treningowy. Proponowane ćwiczenia można realizować bez trudu, a na oczekiwane efekty i postępy nie trzeba długo czekać.

Protéo-System jest metodą opierającą się przede wszystkim na wykorzystywaniu masy ciała ćwiczącej osoby, dzięki czemu można stosować ją wszędzie i kiedy tylko ma się na to ochotę. Nie będą ci potrzebne ani hantle, ani ławeczka. Nie będziesz musiał również czekać w kolejce przed wybranym urządzeniem na siłowni. W ten sposób Protéo-System łączy efektywność i niezależność.

Treningi są krótkie i nie wymagają częstego stosowania. Osoby, pragnące jedynie odzyskać formę lub poprawić sprawność fizyczną, poświęcą na trening dwie do trzech godzin tygodniowo. To w zupełności wystarczy na zwiększenie wytrzymałości oraz pogłębienie gibkości ciała. Natomiast ci, którym zależy na wypracowaniu rozwiniętej muskulatury, osiągną dużo większe rezultaty ćwicząc trzy godziny tygodniowo metodą Lafaya niż trenując sześć do ośmiu godzin na tradycyjnej siłowni.

Na Protéo-System składają się trzy uzupełniające się programy treningowe:



Program kształtowania muskulatury, który opiera się na progresywnym i innowacyjnym treningu, pozwalającym na uzyskanie rewelacyjnych wyników.



Program zwiększania wytrzymałości.



Program pogłębiana gibkości ciała.

Programy te zostały opracowane z ogromną dbałością o wszelkie szczegóły, w wyniku czego stanowią jednolity i efektywny system treningów. Ponadto każdy z nich ma charakter progresywny, tj. dopasowuje się do możliwości oraz potrzeb trenującego.

Metoda kształtowania muskulatury, proponowana przez autora, obejmuje również wskazówki dotyczące prawidłowego odżywiania się. Przedstawione reguły diety są proste, nie wymagają ani zgłębiania naukowej wiedzy, ani stosowania dodatkowych drogich suplementów. Dzięki wskazówkom Oliviera nauczysz się podstawowych zasad zrównoważonego odżywiania. Przekonasz się, że wbrew powszechnej opinii zdrowa żywność może być smaczna. Ponadto dowiesz się, w jaki sposób przygotowywać posiłki, aby spalać zbędną tkankę tłuszczową, nabierać masy mięśniowej i zachować doskonałe zdrowie.

W jaki sposób stosować metodę Protéo-System?

Najlepszą metaforą określającą metodę Oliviera Lafaya jest hierarchiczny układ schematów blokowych w informatyce. Mimo że ich struktura jest z góry dokładnie ustalona, daje ona tyle możliwości, ilu ma użytkowników.

Przedstawiona przez autora progresywna metoda kształtowania muskulatury składa się z trzynastu następujących po sobie etapów. Każdy z nich bazuje na etapie poprzedzającym i pozwala przejść do kolejnego, bardziej zaawansowanego poziomu treningu. Pamiętaj, nie musisz dotrzeć do ostatniego, trzynastego, etapu. W chwili gdy osiągniesz satysfakcjonujące cię rezultaty, Protéo-System umożliwi ci utrzymanie ich bez wprowadzania kolejnego poziomu trudności. Na stronie 37 znajdziesz wszystkie informacje dotyczące stosowania treningu progresywnego.

Protéo-System jest bardzo łatwy do zastosowania. Już od samego początku autor daje nam możliwość określenia swojej wyjściowej formy fizycznej i posiadanych umiejętności, dzięki czemu trening staje się bardziej zindywidualizowany. Następnie krok po kroku dokładnie tłumaczy, co należy robić. W końcu uczy, w jaki sposób oceniać osiągnięte postępy, aby każdy mógł świadomie kontrolować rozwój swoich mięśni.

Zanim zdradzimy wszystkie zalety metody Protéo-System, przedstawimy dwie możliwości treningu:



Program podstawowy (wzmacniający mięśnie i przywracający kondycję):

tygodniowo składa się z dwóch treningów skoncentrowanych na rozwoju muskulatury oraz z jednego treningu wytrzymałościowego. Przy czym nie należy zapominać o rozciągnięciu mięśni zarówno przed, jak i po wysiłku, do czego niezbędny okaże się zestaw ćwiczeń w rozdziale *Rozciąganie mięśni*. Program podstawowy umożliwia modelowanie sylwetki oraz spalanie tkanki tłuszczowej. Skutecznie usprawnia funkcjonowanie układu krążenia, znacznie poprawia formę fizyczną i ogólny stan zdrowia.



Program dla zaawansowanych (pozwalający osiągać wyniki sportowe):

tygodniowo składa się z trzech treningów skoncentrowanych na rozwoju muskulatury oraz z trzech treningów wytrzymałościowych.

W ramach tych dwu zróżnicowanych typów treningu metoda Protéo-System pozwala każdemu na ułożenie własnego programu ćwiczeń, uwzględniającego indywidualne aspiracje

oraz ilość czasu przeznaczanego na ich realizację. Zatem zastanów się, czego oczekujesz od metody Oliviera. Określ cel, jaki chcesz osiągnąć. Nie zapominaj, że Protéo-System daje wiele możliwości: pozwala zeszczupleć, rozbudować mięśnie i zwiększyć siłę, odzyskać formę czy, w końcu, pogłębić gibkość ciała. Może być też stosowany przez osoby, które marzą o wypracowaniu spektakularnej muskulatury, oraz przez tych, którzy chcą osiągnąć określone wyniki sportowe. Protéo-System może być również wykorzystywany przez osoby starsze, pragnące poprawić funkcjonowanie układu krążenia.



Zdefiniuj swój cel, czytając dokładnie następujące rozdziały: *Podstawowe zasady związane z kształtowaniem muskulatury* (strona 13) – *Rozciąganie mięśni* (strona 105) – *Wytrzymałość* (strona 123). Być może zresztą uda ci się określić cel priorytetowy przed końcem lektury podanych fragmentów. Następnie przejdź do pierwszego etapu treningu, strona 8.

Jakikolwiek by był twój cel czy wiek, dzięki Protéo-System staniesz się prawdziwym sportowcem. Niezależnie od tego, z jakim poziomem sprawności fizycznej zaczynasz trenować, już po dwóch miesiącach systematycznej praktyki będziesz silniejszy, bardziej umięśniony, znacznie wytrzymalszy i gibki. W ten sposób twoje ciało zdobędzie solidną, atletyczną bazę do uprawiania dowolnej dyscypliny sportu.

Zatem wniosek jest bardzo prosty: Protéo-System zapewnia szybkie i widoczne rezultaty, które motywują do kontynuowania treningu, dając każdemu odbiorcy poczucie satysfakcji. A osiągnięte efekty stają się zauważalne również w pracy oraz w codziennym życiu, gdzie u wszystkich stosujących metodę Oliviera Lafaya pojawiają się zwiększona werwa, skuteczność oraz chęć do działania.

Rozdział

2



Trening progresywny

Trening progresywny

Trening progresywny składa się z trzynastu etapów. Systematycznie pokonując kolejne poziomy trudności, będziesz osiągał widoczne rezultaty sportowe i zaobserwujesz stałą poprawę wyglądu sylwetki. Podział treningu na trzynaście następujących po sobie faz umożliwia dopasowanie metody Protéo-System do potrzeb każdego odbiorcy i zapewnia szybkie postępy. Trzynaście opracowanych przez Oliviera Lafaya etapów zawiera programy odzyskiwania formy, utrzymania dobrej kondycji mięśni oraz zaawansowanego kształtowania muskulatury.



Trening wzmacniający i utrzymujący mięśnie w dobrej kondycji – odzyskiwanie formy

Pierwszy etap metody Oliviera łagodnie przygotowuje ciało do wzmożonej pracy i dalszego treningu. Z każdym następnym etapem (przejściowym) systematycznie będziesz pokonywał coraz wyższe etapy trudności. Pamiętaj, nie musisz przejść przez wszystkie fazy treningu. Gdy osiągniesz zadowalające cię wyniki, możesz zrezygnować z kolejnych etapów. Poziomy 4, 7, 12 bis i 12 ter są nie tylko etapami przejściowymi; pozwalają również na utrzymanie wypracowanej formy.

Konkretny przykład: Osoba, której celem jest zrzucenie kilku kilogramów i poprawa ogólnej sprawności fizycznej, powinna osiągnąć zadowalające efekty, nie przekraczając 4. poziomu trudności. Pokonywanie dalszych etapów w tym konkretnym przypadku nie ma większego sensu. Aby utrzymać osiągnięte wyniki, należy kontynuować trening na 4. poziomie. W ten sposób 4. poziom – skądinąd przejściowy – stanie się dla tej osoby programem treningowym, pozwalającym na utrzymanie wypracowanej formy.



Osiągnięcie wyników sportowych i kulturystycznych

Osoba początkująca (niemająca żadnych osiągnięć sportowych) po sześciu do ośmiu miesięcy treningu z metodą Oliviera będzie w stanie wykonać znaczną liczbę pompek na jednej ręce i tyle samo podciągnięć. Protéo-System może być również bardzo użyteczny dla osób praktykujących sztuki walki. Już na 6. poziomie treningu ta grupa odbiorców zauważy znaczny rozwój i wzmocnienie mięśni zaangażowanych w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem (łatwiejsze bloki i przytrzymania oraz efektywniejsze wyprowadzanie ciosów). Sprawdź, jakie rezultaty możesz osiągnąć dzięki treningowi Oliviera Lafaya, czytając strony 212–213.

Protéo-System umożliwia również profesjonalne kształtowanie muskulatury. Pamiętaj, że dla szybkiego przybierania masy mięśniowej duże znaczenie ma odpowiedni sposób odżywiania się. Wszystkie niezbędne informacje, dotyczące spożywania poszczególnych produktów spożywczych, znajdziesz na stronie 21. Dowiedz się, w jaki sposób komponować posiłki, aby zwiększyć objętość mięśni. W ciągu trzech miesięcy możliwe jest zyskanie 10 kg masy mięśniowej, a do 20 kg w skali roku.

Pamiętaj, jeśli nawet jesteś doświadczonym sportowcem, zacznij trening od pierwszego poziomu trudności. Początkowe poziomy metody Protéo-System są obowiązkowe dla wszystkich. Jeżeli uprawiasz jakąś dyscyplinę sportu i masz dobrą kondycję, będziesz po prostu znacznie szybciej robił postępy.

I pierwszy poziom

a. Sprawdź swoje umiejętności

Wykonując w pełnym zakresie następujące ćwiczenia testowe, zaobserwuj, jakie są twoje możliwości:

Ćwiczenie A
(strona 134)



Ćwiczenie B
(strona 145)



Ćwiczenie C
(strona 148)



Ćwiczenie A1
(strona 135)






Zacznij od dokładnego przestudiowania instrukcji każdego ćwiczenia. Uważnie przeczytaj polecenie, a następnie przyjrzyj się, jakie położenie mają poszczególne części ciała na ilustracjach. Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczenia, dokładnie wyobraź sobie jego przebieg.

Zrób rozgrzewkę: wróć do strony 19.

Po rozgrzewce zrób trzyminutowy odpoczynek przed przejściem do pierwszego testu określającego umiejętności.

Sprawdź posiadane umiejętności, wykonując ćwiczenia: A, B, C, A1. Rób trzyminutowe odpoczynki między poszczególnymi ćwiczeniami. W czasie tych krótkich przerw zapisz przebieg każdego zrealizowanego ćwiczenia w zeszytcie treningów.

Teraz możesz zacząć trenować:

-  Jeśli nie udało ci się wykonać więcej niż cztery powtórzenia testowego ćwiczenia **B**, zacznij trenować od zestawu ćwiczeń opisanego w części b *Pierwszy program treningowy*, patrz niżej. Inaczej mówiąc, jeśli, zrobiłeś zero, jedno, dwa, trzy lub cztery powtórzenia, przejdź do ćwiczeń z tej strony.
-  Jeśli zrobiłeś pięć, sześć lub siedem powtórzeń testowego ćwiczenia **B**, zacznij trenować od zestawu ćwiczeń opisanego w części c. *Drugi program treningowy*, strona 41.
-  Jeżeli wykonałeś co najmniej osiem powtórzeń testowego ćwiczenia **B**, przejdź do strony 43. Drugi poziom.

b. Pierwszy program treningowy

Częstotliwość treningów: W ciągu pierwszego tygodnia ćwicz codziennie oprócz weekendu. W czasie drugiego tygodnia trenuj w poniedziałek, środę oraz w piątek. Od początku trzeciego tygodnia ćwicz tylko w poniedziałek i w piątek. Jeśli nie możesz trenować częściej niż trzy razy w czasie pierwszego tygodnia (z powodu braku czasu lub niewystarczającej motywacji), nie przejmuj się – po prostu robienie postępów zajmie ci trochę więcej czasu.

Rozgrzewka: wróć do strony 19.


Dwuminutowy odpoczynek: Odpoczywaj pełne dwie minuty między kolejnymi seriami oraz między poszczególnymi ćwiczeniami. Wykonaj jak największą liczbę powtórzeń w czasie realizacji każdej serii.

Podstawowy zestaw ćwiczeń:

Dwie serie ćwiczenia **A1**.

Dwie serie ćwiczenia **D**.

Dwie serie ćwiczenia **C1** wykonane w szybkim tempie (strona 16).

-  Jeżeli wykonując testowe ćwiczenie **C**, nie udało ci się podciągnąć ze względu na duży ciężar ciała, zastąp ćwiczenie **C1** ćwiczeniem **C4**. Jeżeli w czasie wykonywania pierwszej serii ćwiczenia **C4** zrobisz 12 powtórzeń, zastąp je ćwiczeniem **C5**. Podobnie jeśli podczas wykonywania pierwszej serii ćwiczenia **C5** zrobisz 12 powtórzeń, zastąp je ćwiczeniem **C6**. W momencie gdy uda ci się zrobić więcej niż 12 powtórzeń ćwicze-

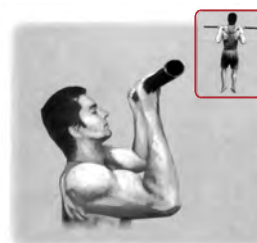
Ćwiczenie A1 (strona 135)



Ćwiczenie D (strona 158)



Ćwiczenie C1 (strona 149)



nie **C6** zastąp ćwiczeniem **C1**. Jeżeli nadal nie możesz zrealizować ćwiczenia **C1**, przez następne dwa tygodnie wykonuj ćwiczenie **C6**, za każdym razem zwiększając liczbę powtórzeń. Następnie kolejny raz spróbuj wykonać ćwiczenie **C1**. Jeśli nadal nie możesz go zrealizować, nie przechodź do drugiego programu treningowego.

Ćwiczenie E
(strona 159)



Ćwiczenie F
(strona 167)



Ćwiczenie G
(strona 171)



Ćwiczenie K2
(strona 189)



Dwie serie ćwiczenia **E**.

Dwie serie ćwiczenia **F**.

Uwaga: nie naprężaj zbyt silnie nóg w czasie wyskoku, ponieważ może to mieć negatywny wpływ na stan kręgosłupa. Pamiętaj, wystarczy podskakiwać w miarę wysoko, nie należy jednak wyskakiwać w górę maksymalnie wysoko, ponieważ można spowodować w ten sposób niebezpieczne w skutkach obicie nerki. Ćwicz w szybkim tempie, nie rób przerw pomiędzy poszczególnymi skokami. W czasie pierwszej serii nie przekraczaj liczby 20 powtórzeń. Jeśli uda ci się wykonać 20 powtórzeń, od tego momentu staraj się skakać coraz wyżej.

Dwie serie ćwiczenia **G**.

Dwie serie ćwiczenia **K2**.

Oprzyj ręce o ścianę na takiej wysokości, żebyś mógł wykonać maksymalnie 12 powtórzeń w czasie pierwszej serii (nic się nie stanie, jeśli zrobisz 11 lub 13 powtórzeń). Gdy pewnego dnia wykonasz 15 powtórzeń podczas pierwszej serii, obniż punkt oparcia rąk o 10 cm. Systematycznie opieraj ręce coraz niżej, utrzymując tym samym odpowiedni poziom trudności.

W jaki sposób robić postępy, wykonując podstawowy zestaw ćwiczeń?

To bardzo proste. Należy go zmodyfikować i zwiększać poziom trudności. Począwszy od drugiego tygodnia, zamiast dwu serii każdego ćwiczenia wykonuj trzy serie. A ponadto...



Od momentu gdy zrobisz osiem powtórzeń ćwiczenia **A1**, zastąp je ćwiczeniem **A2**. Nie zmieniaj reszty treningu (**D**, **C1**, **E**, **F**, **G**, **K2**).

- ➔ Od momentu gdy wykonasz osiem powtórzeń ćwiczenia **A2**, dodatkowo wykonaj ćwiczenie **A3**. Nowy program treningowy będzie wyglądał następująco: **A3, A2, D, C1, E, F, G, K2**.
- ➔ Od momentu gdy zrobisz 8 powtórzeń ćwiczenia **A3**, zastąp je ćwiczeniem **A4**. Nowy program treningowy będzie wyglądał następująco: **A4, A2, D, C1, E, F, G, K2**.
- ➔ Od momentu gdy wykonasz 8 powtórzeń ćwiczenia **A4**, zastąp je ćwiczeniem **A5**. Nowy program treningowy będzie wyglądał następująco: **A5, A2, D, C1, E, F, G, K2**.
- ➔ Od momentu gdy zrobisz 8 powtórzeń ćwiczenia **A5**, zastąp je ćwiczeniem **A6**. Nowy program treningowy będzie wyglądał następująco: **A6, A2, D, C1, E, F, G, K2**.

Jeżeli zrobisz osiem powtórzeń ćwiczenia **A6**, po raz kolejny sprawdź swoje możliwości, wykonując testowe ćwiczenie **B**. Jeśli uda ci się od 5 do 8 powtórzeń, możesz zacząć trenować według drugiego programu treningowego.

Natomiast jeżeli zrobisz więcej niż 8 powtórzeń ćwiczenia **B**, przejdź do drugiego poziomu treningu, strona 43.

W przypadku gdy nie uda ci się zrealizować nawet 5 powtórzeń, ćwicz w następujący sposób: **B1, A6, A2, D, C1, E, F, G, K2**. Każde ćwiczenie wykonuj w trzech seriach. Ćwicz trzy razy w tygodniu (w poniedziałek, środę oraz w piątek). Pod koniec drugiego tygodnia realizacji tego zestawu ćwiczeń przejdź do drugiego programu treningowego.

Jeśli sesje treningowe wydają ci się zbyt długie, możesz podzielić je na dwie części. Pierwszą połowę wykonuj jednego dnia, a drugą nazajutrz (przeczytaj podrozdział *Idealna sesja treningowa*, strona 29).

Ćwiczenie A2 (strona 136)



Ćwiczenie A3 (strona 137)



c. Drugi program treningowy

Częstotliwość treningów: Ćwicz w poniedziałek, środę oraz piątek. Jeśli chcesz jedynie odzyskać formę i nie zależy ci na osiągnięciu szybkich efektów, trenuj dwa razy w tygodniu, odpoczywając co najmniej dwa dni między poszczególnymi treningami. W takim wypadku ćwicz np. w poniedziałek i piątek.

Rozgrzewka: wróć do strony 19.

Czas odpoczynków: Odpoczywaj pełne dwie minuty między kolejnymi seriami oraz między poszczególnymi ćwiczeniami.

Nieustannie pobijaj osiągnane wyniki.