

ODPOCZYNEK



ARTUR KAUF

DOSTĘP DO PLATFORMY

[PRZEJDŹ DO PANELU](#)

NAGRANIE LIVE

[OBEJRZYJ TERAZ](#)

WSZYSTKIE MATERIAŁY

[PRZEJDŹ DO PLIKÓW](#)

Gratuluję dotarcia aż tutaj!

Wiesz, dlaczego tylko mała część osób jest w stanie trenować regularnie? I czy wiesz, że właśnie wchodzisz w kluczowy okres dla zbudowania regularności, która zostanie z Tobą na długo?

Gdzie leży sekretny klucz do sukcesu w treningu?

Chcę dziś przedstawić Ci koncepcję treningową, znaną i stosowaną jedynie przez nielicznych.

Jest ona prosta do zrozumienia i łatwa do wdrożenia. A przy tym pozwala zharmonizować Twoje podejście i stosunek do trenowania.

Dzięki niej skończysz mówić, że masz “słomiany zapal”. Ty po prostu do tej pory nie znałaś tej koncepcji treningowej. Także czym jest...

MEZOCYKL TRENINGOWY I OKRES ROZTRENOWANIA

Mezocykl treningowy jest rozplanowaniem Twojej pracy w okresie kilku tygodni. Czyli nie bazujesz tylko na rozpisce na dany tydzień, ale wiesz z góry ile tygodni będziesz trenować i kiedy będziesz miała przerwę.

Żeby się nie wypalić i nie stracić motywacji, musisz planować pracę na kilka tygodni w przód, a po okresie pracy musi nastąpić krótki odpoczynek. Takie trochę wakacje od trenowania.

Okres odpoczynku nazywa się “**roztrenowaniem**”.

W trakcie roztrenowania sprawdzasz na ile osiągnęłaś swoje założenia i decydujesz o dalszym kierunku rozwoju.

Twoje mięśnie, stawy i układ nerwowy mają czas odpocząć i kompletnie się zregenerować. Na koniec odpoczynku powinien wystąpić lekki głód powrotu do mocniejszych treningów.

Żeby utrzymać motywację musisz trenować w cyklach.

Czyli trenujesz kilka tygodni z rzędu, następnie jeden tydzień odpoczywasz i znowu wracasz do treningów.

Mezocykle to zazwyczaj jednostki od 4 do 8 tygodni pracy i 1 tygodnia odpoczynku. W naszym przypadku mezocykl to: **4 tygodnie pracy i 1 tydzień odpoczynku**.

CO DOKŁADNIE ROBIMY W TYGODNIU ODPOCZYNKOWYM

Nie przestajemy trenować całkowicie, nadal praktykujemy, ale **lżej i krócej**.

Na najbliższe 7 dni zredukuj objętość treningową z ostatnich tygodni do poziomu 50-70%.

Dla przykładu: jeśli do tej pory trenowałaś 7 razy w tygodniu, w tym tygodniu zrób tylko 4-5 treningów.

Jeśli trenowałaś np. przez 20 minut dziennie, zmniejsz dawkę do 10-15 minut dziennie.

Czyli masz lekko zmniejszyć dawkę treningową. Tak, by nie przestać całkowicie się ruszać, ale dać ciału i układowi nerwowemu odpocząć. **Aktywność spontaniczna** cały czas zostaje, pomoże ona w regeneracji ciała.

Co jeśli trenowałaś mało i masz materiał do nadrobienia?

W takim wypadku możesz kontynuować pracę normalnym tempem, bez tygodnia roztrenowania.

WAŻNE: Co mierzymy w trakcie roztrenowania?

Tydzień roztrenowania jest zawsze tygodniem podsumowania pracy.

Co chciałbym, abyś teraz podsumowała?

Główne założenia pierwszej połowy mentoringu były następujące:

1. Zbudować nawyk regularnego trenowania.
2. Rozluźnić ciało, zmniejszyć objawy bólowe.

Napisz w komentarzu do **tej lekcji**, jak wygląda Twoja sytuacja po pierwszym miesiącu ćwiczeń. Dzięki temu łatwiej zobaczysz, w którym miejscu jesteś teraz.

Treść wiadomości:

1. Zacznij od dwóch cyfr: ile treningów robiłaś średnio w tygodniu przed mentoringiem, ile treningów średnio robisz od rozpoczęcia mentoringu.

Przykład odpowiedzi: "0 / 5"

2. Następnie napisz, jaką czujesz zmianę pod kątem rozluźnienia ciała i zmniejszenia bólu.

Przykład odpowiedzi: "Na początku miałam ból lędźwi każdego dnia, nie pozwalał mi normalnie funkcjonować, dziś nie czuję go wcale."

3. I na koniec podziel się **Twoim największym sukcesem**.

Przykład odpowiedzi: “Dodatkowo czuję, że zaczynam dużo częściej sama się prostować.”

Czyli cała notatka pomiarowa brzmi:

“0/5, na początku miałam ból lędźwi każdego dnia, nie pozwalał mi normalnie funkcjonować, dziś nie czuję go wcale. Dodatkowo czuję, że zaczynam dużo częściej sama się prostować.”

Zapisz ją w komentarzu do **tej lekcji**.

[NAPISZ KOMENTARZ](#)

CO BĘDZIEMY ROBIĆ W DRUGIEJ CZĘŚCI MENTORINGU?

Druga część będzie inna. Trochę cięższa, bardziej wymagająca. Więcej ćwiczeń wzmacniających, zaczniemy także elementy treningu oporowego na nogi, brzuch i ręce.

To właśnie w drugiej części cyklu odnotowuje się największe zmiany. Twoje ciało powinno być już wstępnie przygotowane. Teraz nastąpi czas budowania na odpowiednio przygotowanym fundamencie.

Szczegóły na kolejnym poniedziałkowym spotkaniu!

ZAPIS SPOTKANIA

W każdy poniedziałek o 19:30 odbywa się spotkanie na żywo online. Jeśli nie mogłaś wziąć w nim udziału lub chcesz je ponownie obejrzeć, w tym miejscu znajdziesz cotygodniowe nagrania.

[OBEJRZYJ POWTÓRKĘ](#)

Jeżeli cokolwiek potrzebujesz, czegoś nie rozumiesz lub chcesz po prostu o czymś porozmawiać - śmiało pisz na priv lub na grupie.

Artur

