



# **Intensywny 12 tygodniowy plan na zwiększenie masy mięśniowej**

**Plan Treningowy**

*SuperTrening.net*

---

## Spis treści

Wstęp.....	3
Dlaczego mięśnie rosną?.....	4
Plan treningowy.....	8
FAZA I – 4 tygodnie.....	9
DZIEŃ I – Trening mięśni nóg.....	10
Rozgrzewka.....	10
DZIEŃ II-ODPOCZYNEK.....	12
DZIEŃ III – Trening ramion i mięśni triceps.....	13
DZIEŃ IV: Trening mięśni pleców i bicepsów.....	16
DZIEŃ V: ODPOCZYNEK.....	19
DZIEŃ VI: Trening mięśni klatki piersiowej.....	19
DZIEŃ VII: ODPOCZYNEK.....	21
FAZA II – 4 tygodnie.....	22
DZIEŃ I – Trening Mięśni Nóg:.....	23
DZIEŃ II: ODPOCZYNEK.....	25
DZIEŃ III – Trening mięśni klatki piersiowej i bicepsów.....	26
DZIEŃ IV: ODPOCZYNEK.....	29
DZIEŃ V – Trening ramion i tricepsów.....	30
DZIEŃ VI – Trening mięśni pleców i bicepsów.....	34
DZIEŃ VII: ODPOCZYNEK.....	35
FAZA III - 4 tygodnie.....	36
DZIEŃ I – Trening mięśni nóg.....	37
DZIEŃ II: ODPOCZYNEK.....	39
DZIEŃ III – Trening mięśni ramion i tricepsów.....	40
DZIEŃ IV: ODPOCZYNEK.....	43
DZIEŃ V: Trening mięśni pleców i bicepsów.....	44
DZIEŃ VI: Trening mięśni klatki piersiowej.....	47
DZIEŃ VII: ODPOCZYNEK.....	49

# Wstęp

12 – tygodniowy Plan na zwiększenie masy mięśniowej został stworzony dla osób ze średnią lub dużą aktywnością fizyczną oraz już doświadczonych w treningach siłowych.

Ma on na celu poprawę siły oraz zwiększenie masy tkanki mięśniowej.

Plan ten został podzielony na zróżnicowane 3 fazy trwające po 4 tygodnie dla zwiększenia efektów oraz uniknięcia efektu plateau, który może wystąpić podczas zbyt monotonicznych treningów.

Po zakończeniu 12 tygodniowego planu sugerujemy, byś pozwolił mięśniom na pełną regenerację trwającą od 1-2 tygodni.

W każdym tygodniu plan składa się z 4 dni treningowych:

- trening nóg
- trening klatki piersiowej,
- trening ramion i tricepsów,
- trening pleców i mięśni bicepsów.

Plan uwzględnia przykładowe ćwiczenia rozgrzewające, jak również wzbogacony jest o ważne wskazówki dotyczące prawidłowej diety, która jest nieodłącznym elementem treningów na przyrost masy mięśniowej.

Ten spersonalizowany plan treningowy jest zaprojektowany specjalnie, by spełnić Twoje wymagania i pomóc osiągnąć Ci Twoje cele.

Schemat każdego dnia zawiera ilość serii, powtórzeń, opis ćwiczeń i odpowiadające im ilustracje.

Powodzenia i pamiętaj, aby pozostać zmotywowanym :).

## Dlaczego mięśnie rosną?

Mięśnie rosną głównie poprzez hipertrofię, czyli proces zwiększenia się rozmiaru włókien mięśniowych.

Hipertrofia występuje w dwóch formach:

- *Hipertrofii sarkomerów (inaczej hipertrofia funkcjonalna)*, która prowadzi do zwiększenia grubości włókienek (białek) kurczliwych wewnątrz komórki mięśniowej.
- oraz
- *hipertrofii sarkoplazmatycznej* polegającej na zwiększeniu części niekurczącej się mięśnia

Hipertrofia sarkomerów prowadzi do mniejszego wzrostu średnicy mięśni, ale większego wzrostu ich gęstości, czyli jednocześnie ich wydajności.

Natomiast hipertrofia sarkoplazmatyczna powoduje...

*[Ciąg dalszy Poradnika dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net](#)*

## Plan treningowy

W tym rozdziale znajdziesz szczegółowe instrukcje dotyczące Twojego treningu. Trzymaj się wyznaczonych liczby serii oraz powtórzeń. Zostały one dobrane tak, aby utrzymać optymalny balans między intensywnością ćwiczeń, a odpoczynkiem.

Nie zapominaj też o rozgrzewce, pozwoli Ci ona nie tylko uniknąć kontuzji, ale przede wszystkim przygotuje Twoje mięśnie do intensywnego treningu. Dzięki niej będziesz w stanie ćwiczyć dłużej i skuteczniej.

Nie pomijaj oraz nie zmieniaj kolejności dni treningowych. Zostały one tak dobrane, aby dać Twoim mięśniom niezbędny czas na regenerację.

Pamiętaj, że aby trening był skuteczny, bardzo ważna jest regularność i konsekwencja. Dzięki swojej sumienności, szybko zobaczysz pierwsze efekty swojego treningu, będą one doskonałą motywacją do dalszych starań w osiągnięciu swojego celu.

### **Ważne wskazówki do treningu siłowego:**

1. Zakres ruchu mięśni powinien być pełny.
2. Ruchy muszą być powolne i kontrolowane.
3. Ostateczne powtórzenie powinno być bliskie Twojemu wyczerpaniu.

---

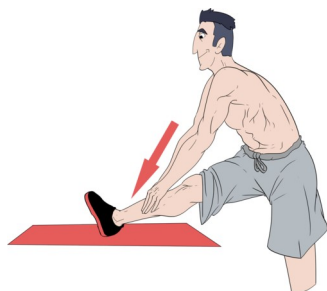
# **FAZA I – 4 tygodnie**

## DZIEŃ I – Trening mięśni nóg

Rozgrzewka				
Ćwiczenia kardio	10 minut (bieżnia, rower, skakanka itp.)			
Ćwiczenia rozgrzewające				
Ćwiczenia	Seria 1	Seria 2	Seria 3	Seria 4
1. Przysiady ze sztangą na barkach	15	12	6	5
2. Wypychanie nóg na suwnicy	15	12	6	5
3. Ćwiczenia rozciągające łydki	-	-	-	-
4. Wspięcia na palce w siadzie	20	10	10	10

## Rozgrzewka

### Ćwiczenie rozgrzewające nr 1



1. Trzymaj plecy i przednią nogę wyprostowaną.
2. Pochyl tułów do przodu, jak pokazano na rysunku.
3. Przytrzymaj ten ruch przez 20-30 sekund, a następnie powtórz to samo z drugą nogą.

## Ćwiczenie rozgrzewające nr 2



1. Chwyć grzbiet lewej stopy lewą ręką i delikatnie ciągnij piętę w kierunku pośladków.
2. Wytrzymaj tak przez 30 sekund i zmień nogę.

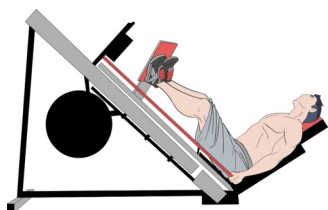
## Trening

### Przysiady ze sztangą na barkach:



1. Stań ze stopami na szerokość barków i palcami skierowanymi przed siebie. Umieść sztangę na ramionach (nie na szyi!).
2. Utrzymując plecy wyprostowane, powoli zaczynaj przysiad, zginając ciało w kolanach i biodrach. Zatrzymaj się, gdy twoje nogi tworzą kąt 90 stopni.
3. Nie pozwól, aby twoje kolana były bardziej wysunięte do przodu niż Twoje stopy.

### Wypychanie nóg na suwnicy



1. Twoje stopy powinny spoczywać na szerokość Twoich barków. Natomiast głowa oraz plecy powinny swobodnie i wygodnie opierać się o oparcie maszyny.
2. Odblokuj dostosowany do swoich możliwości ciężar i powoli opuszczaj nogi, zginając kolana i biodra, aż do 90 stopni.
3. Następnie pchnij platformę piętami nóg do momentu, aż kolana będą prawie wyprostowane, wracając do pozycji wyjściowej.
4. Nie dopuść do wyprostowania kolan całkowicie, ponieważ może to uszkodzić stawy kolanowe.

*Ciąg dalszy planu treningowego na następne dni dostępny jest w serwisie [SuperTrening.net](http://SuperTrening.net)*