



# Plan treningowy na zwiększenie masy mięśniowej

Dla średnio zaawansowanych

*PRZYKŁADOWY FRAGMENT*

*SuperTrening.net*

---

## Spis treści

Wstęp.....	3
Dlaczego mięśnie rosną ?.....	4
Plan treningowy.....	9
DZIEŃ I – Trening mięśni brzucha, pleców i ramion.....	10
DZIEŃ II – ODPOCZYNEK.....	16
DZIEŃ III – Trening mięśni brzucha, klatki piersiowej i tricepsów.....	17
DZIEŃ IV – ODPOCZYNEK.....	23
DZIEŃ V – Trening mięśni brzucha i nóg.....	24

# Wstęp

Poniższy plan treningów siłowych jest przeznaczony dla osób średnio zaawansowanych, które mają już niewielkie doświadczenie w treningach siłowych oraz dążą do zwiększenia siły i masy tkanki mięśniowej.

Plan opisuje zestaw ćwiczeń na 3 dni w tygodniu:

- trening pleców oraz ramion
- trening klatki piersiowej i tricepsów
- trening nóg

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](http://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, ważna jest regularność oraz 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

## DZIEŃ I – Trening mięśni brzucha, pleców i ramion

<b>Rozgrzewka</b>			
Ćwiczenia kardio	10 minut (bieżnia, rower, skakanka itp.)		
Ćwiczenia rozgrzewające	Skłony boczne tułowia		
<b>Brzuch</b>	<b>Seria 1</b>	<b>Seria 2</b>	<b>Seria 3</b>
Skłony tułowia na ławce skośnej	15	15	15
Siady ze skrętem tułowia	15	15	15
Unoszenie nóg/kolan wisząc na drążku	15	15	15
<b>Plecy</b>	<b>Seria 1</b>	<b>Seria 2</b>	<b>Seria 3</b>
Ćwiczenia rozgrzewające	Siad kłęczny		
Ciąganie linki wyciągu pionowego szerokim nachwytem	15	12	10
Przyciąganie linki wyciągu poziomego	15	12	10
Unoszenie barków ze sztangą	15	12	10
<b>Ramiona</b>	<b>Seria 1</b>	<b>Seria 2</b>	<b>Seria 3</b>
Ćwiczenia rozgrzewające			
Wyciskanie sztangielek na siedząco	15	12	10
Unoszenie hantli boczne stojąc (standing lateral raises)	15	12	10
Unoszenie hantli boczne w opadzie	15	12	10

## Brzuch

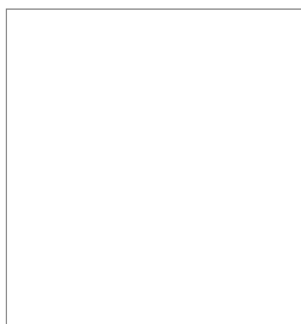
### Skłony tułowia na ławce skośnej



lekko przyciągnięta do tułowia i nie można jej odchylać do tyłu.

1. Usiądź na ławce i zaczepl swoje stopy o wałek- twoja pozycja musi być niezachwiana.
2. W czasie opuszczania się w tył na ławce , nie odginaj się całkowicie do tyłu i nie kładź głowy na ławce. Unikniesz w ten sposób kontuzji kręgosłupa.
3. Pamiętaj , że Twoje mięśnie brzucha muszą być spięte, nie wolno ich rozluźniać w trakcie wykonywania ćwiczenia. **Głowa jest**

### Siady ze skrętem tułowia



1. Połóż się na plecach ze stopami płasko na ziemi i zgiętymi kolanami.
2. Możesz położyć ręce skrzyżowane na klatce piersiowej. Następnie unosz do góry tułów w kierunku kolan odrywając tylko łopatki od podłoża.
3. Następnie wykonaj lekki skręt tułowia tak by twój łokieć wskazywał w kierunku przeciwległego kolana.
4. Przytrzymaj taką pozycję przez 2 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Ciekawym dodatkiem do tego ćwiczenia jest unoszenie przeciwległego do ręki kolana wraz ze skrętem tułowia.

### Porady

Jeśli twoje ręce są z tyłu głowy, ćwiczenie staje się trudniejsze. Pamiętaj że ręce znajdujące się z tyłu głowy nie powinny pomagać w podnoszeniu głowy w trakcie wykonywania ćwiczenia.

### **Unoszenie nóg wisząc na drążku**

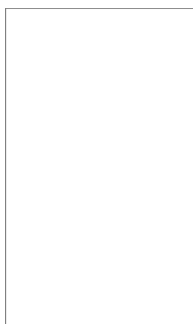


1. Ćwiczenie jest wykonywane w pozycji wiszącej, Jeśli drążek nie jest na tyle wysoki, aby w pełni wyprostować nogi, zegnij lekko kolana.
2. Podnieś nogi do góry, by tworzyły kąt 90 stopni z twoim tułowiem, starając się utrzymać je prosto.
3. Zatrzymaj się na 1 sekundę, a następnie powoli obniż je do położenia początkowego.

### **Porady**

Na początku ćwiczenie może być trudne – wtedy wykonaj mniej powtórzeń, a po jakimś czasie ćwiczenia stanie się znacznie łatwiejsze lub zacznij od ułatwionej wersji tego ćwiczenia:

ułatwiona wersja:



*Ciąg dalszy planu treningowego na ten i kolejne dni dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie [SuperTrening.net](http://SuperTrening.net)*