



**Cześć! Miło Cię widzieć.  
W tym ebooku przedstawię Ci krótką  
próbkę programu dla mężczyzn.**

**Aby to było fair względem  
uczestników programu, zaprezentuję  
Ci jedynie 13 stron ustalone  
wyrywkowo.**

**( Program zawiera 130)**



# Plan Programu

- 1.0 Wstęp wideo - czyli czego możesz się spodziewać?
- 1.1 Dieta - wideo, które powie Ci, jak to robić dobrze
- 1.2 Wyliczanie zapotrzebowania, czyli ile powinieneś jeść.
- 1.3 Rozkład makroelementów diety
- 1.4 Rekomendowane źródła pożywienia
- 1.5 Rola wody
- 1.6 Przykładowy jadłospis + zamienniki
- 1.7 Przykładowe przepisy do każdego posiłku na dobry start
- 1.8 Jak kontrolować efekty i unikać jojo? **Tabela kontrolna**
- 1.9 **Higiena życia**. Jak żyć level UP? (**PLIK NR 2**)
  - 1.9.1 **Testosteron**. Dlaczego tak ważny? (**PLIK NR 2**)
  
- 2.0 Trening - wideo, które powie Ci jak masz trenować
- 2.1 Znaczenie liczb powtórzeń w treningu domatora
- 2.2 Metody treningowe, Skala **RPE**
- 2.3 Rozgrzewka i jej schemat
- 2.4 Podział zaawansowania, **co robić gdy....**
- 2.5 Plan treningowy **Tydzień I**
- 2.6 Plan treningowy **Tydzień II**
- 2.7 Plan treningowy **Tydzień III**
- 2.8 Plan treningowy **Tydzień IV**
- 2.9 Plan treningowy **Tydzień V**
- 3.0 Plan treningowy **Tydzień VI**
- 3.1 Plan treningowy **Tydzień VII**
- 3.2 Plan treningowy **Tydzień VIII**
  
- 4.0 Podsumowanie **wyzwania**
- 4.1 Podziękowanie **wideo**



Cześć Mężczyzno! zaczynamy zabawę :)  
Zapoznaj się proszę z poniższym materiałem, mam dla Ciebie dwa słowa powitania.

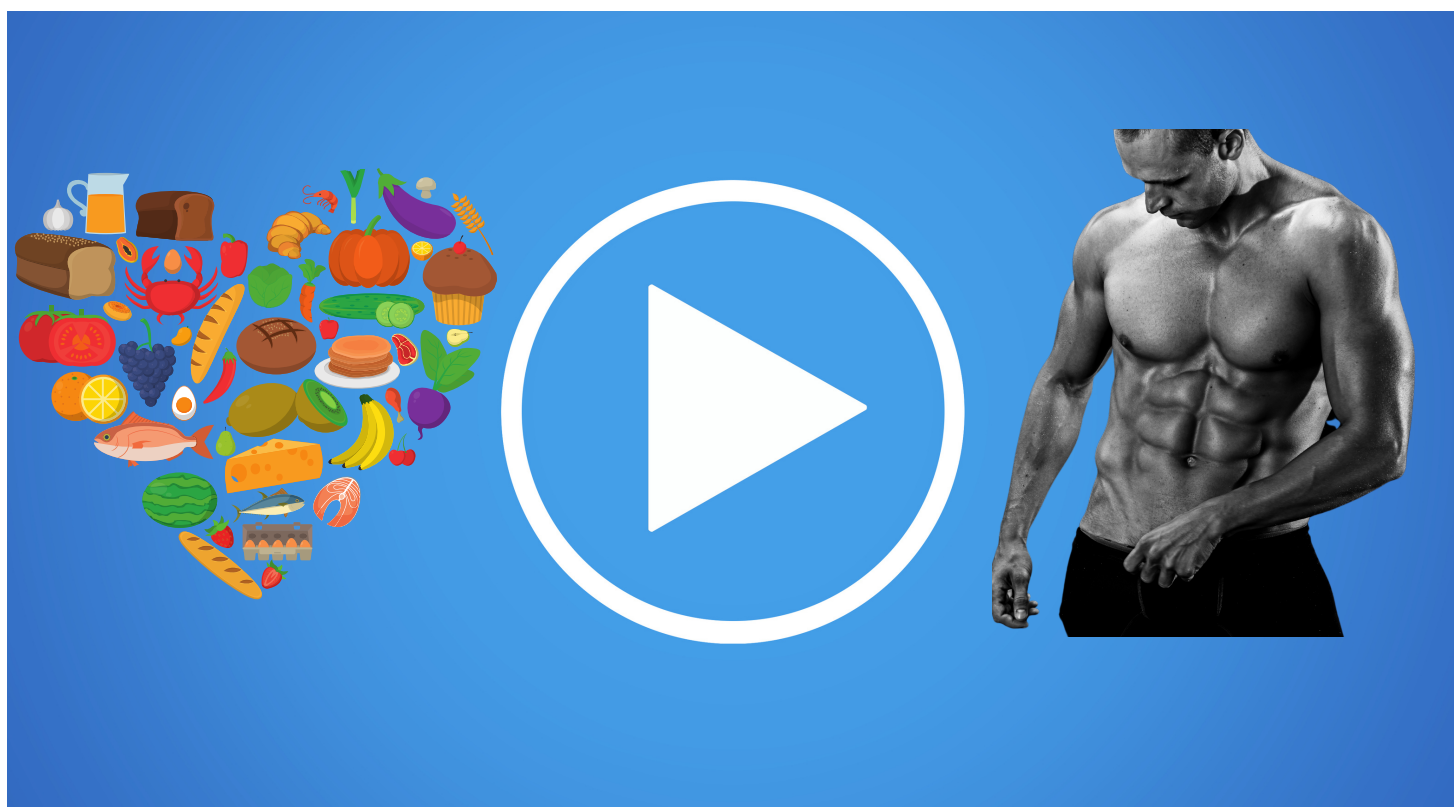
**Kliknij** wideo poniżej





Nawet jeżeli nie chcesz liczyć kalorii, one i tak będą się liczyć. Aby z głową podejść do swojego odżywiania podczas wyzwania, zajrzyj do poniższego wideo!

## Dieta, czyli jak to robić dobrze?



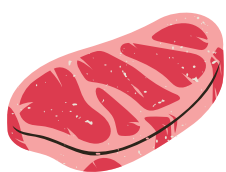
Wideo niedostępne w wersji demo :(



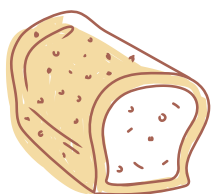
## Rozkład **makroelementów**

Wylczyłeś już swoje zapotrzebowanie, brawo **Ty!** Zostaje nam tylko umiejętne rozłożenie całości, na makroelementy i skomponowanie przykładowej diety uwzględniającej deficyt.

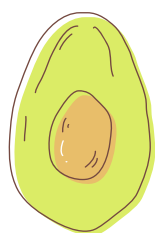
Aby to zrobić, posłużymy się normami podawanymi przez WHO, gdzie % zapotrzebowanie rozkłada się następująco:



Białko = **brak w wersji demo :(**



Węglowodany = **brak w wersji demo :(**



Tłuszcze = **brak w wersji demo :(**

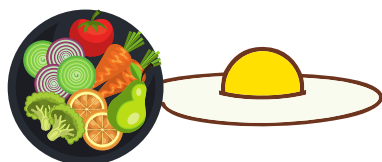


# Przykładowy **Jadłospis**

**Dzień wolny**  
**Kcal 2400**

**Dzień treningowy**  
**Kcal 2800**

## Posiłek I



**Dzień wolny**

Jajecznica z warzywami

3 jaja kurze + 200g warzyw  
na patelni + 10g masła

**Kcal 447**

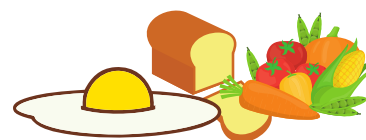
**B 26.8**

**WW 19**

**T 28.1**

Trening wykonywany  
ok 12.

Preferowane śniadania  
białko-tłuszcz w dni  
wolne  
(insulina, brak  
aktywności, zasoby z  
nocy)



**Dzień Treningowy**

Jajecznica z warzywami  
+ pieczywo.

4 jaja kurze + 300g warzyw  
+ 50g chleba żytniego +5g  
masła

**Kcal 668**

**B 39.5**

**WW 53.8**

**T 31.9**

Reszta jadłospisu niedostępna w  
wersji demo :(



## Dodatkowe **przepisy**

(z ebook 50 fit przepisów )

# ŚNIADANIA

## KANAPKI Z JAJKIEM I AVOCADO

### Składniki

Składniki (na 2 kanapki )

1 dojrzałe avocado

2 jaja

2 kromki chleba żytniego

pieprz

### Sposób przygotowania

Avocado przekroić na pół, wyjąć pestkę i pokroić w plasterki. Położyć na kromkach chleba ( chleb można też podgrzać w tosterze, jeżeli mamy ochotę na tosty ). Na chleb położyć jajka sadzone, doprawić pieprzem.

Uwaga : chleba nie smarować masłem :)

### Dostarczana energia

**Energia:** 525 kcal

**Białko:** 20g

**Tłuszcze:** 33g

**Węglowodany:** 51g



Ćwiczenie bazowe z planu	Ćwiczenie łatwiejsze, służące do rozgrzewki
Pompka	Pompka damska
Przysiad bułgarski (na jednej nodze)	Przysiad na podwyższenie obunóż
Wyciskanie sztangielek nad głowę	Wznosy sztangielek bokiem
Martwy ciąg / Podciąganie	Wyprosty na krześle rzymskim / Przyciąganie gumy

Aby zobrazować Ci to, co tutaj napisałem. Obejrzyj proszę mój filmik dotyczący schematu prawidłowej rozgrzewki. Dodatkowo przygotowałem drugi filmik, bardzo skróconej wersji rozgrzewki, którą możesz wykorzystać przed treningiem w domu, w każdym ćwiczeniu pracuj ok 30-45 sekund.

Rozgrzewka,  
czyli jak to robić dobrze?



Szybka rozgrzewka w domu.





## Zmienne

Aby skutecznie wdrożyć plan treningowy, musisz znać jeszcze jedną ze zmiennych o nazwie **SKALA RPE**. Co to takiego?

Subiektywna ocena zmęczenia, najprościej tłumacząc. Jest to ważniejszy parametr niż sama ilość powtórzeń, ponieważ kiedy dobierzemy ciężar źle, możemy sugerować się skalą **RPE**. Załóżmy taką sytuację, że mamy wykonać 3 serie na ilość 8 ruchów.

Dobraliśmy za mały ciężar, dochodzimy do 8 powtórzenia nie odczuwając zmęczenia, natomiast w planie skala RPE wynosi np. **8**.

Oznacza to, że pracujemy do takiego momentu aby zostało nam maksymalnie 2 powtórzenia w zapasie, czyli jest to dość duże zmęczenie mięśnia

**SKALA RPE** według liczb:

10- Upadek mięśniowy, nie mamy siły na ani jedno więcej.

9- 1-2 powtórzeń w zapasie

8- 2-3 powtórzeń w zapasie

7- 3-4 powtórzeń w zapasie

6- 4-5 powtórzeń w zapasie

5- 5-6 powtórzeń w zapasie

itd....

## Filmik dotyczący skali RPE





## Przykłady stopniowania **ćwiczeń**



**Jeżeli nie dajesz rady zrobić:**

**Pompki męskiej to zrób:**

- Pompkę o stół
- Floor Press
- Floor Fly



**Przysiadu lub przysiadu  
bułgarskiego to zrób:**

- Przysiad na taboret
- Zakrok w miejscu
- Wykroki



**HipThrustu to zrób:**

- Glute Bridge
- Krok odstawno dostawny
- wykopy nogi





# Tydzień I

## Plan działania



### Poniedziałek

Przed pierwszym tygodniem zrób pomiary ciała i porównawcze zdjęcia, przodem, bokiem, tyłem.

- 1) Waga na czczo
- 2) Obwód pasa
- 3) Obwód klatki piersiowej
- 4) Obwód uda
- 5) Oceń samopoczucie

Pomiary + Trening I +  
25 minut cardio

### Środa

Trening II +  
25 minut cardio

### Piątek

Trening I +  
25 minut cardio



### Niedziela

Pozwól sobie na chwilę luzu, nie rób nic. Zaczynij medytować. Nie odstępуй diety. Sprawdź pozycję "medytacja dla zabieganych"

### Wtorek

Rozciąganie + mobilizacja z rolerem

Więcej o rozciąganiu i rozbijaniu znajdziesz w dodatkowych materiałach



### Czwartek

Dowolna aktywność minimum 30 minut












### Sobota

Jeżeli dotrzymałeś diety oraz treningu, należy Ci się odpoczynek. Zrób coś dla siebie. Najlepiej w aktywnej formie.



Poniżej podsyłam Ci 1 z 46 różnych treningów programu.  
 Ma charakter siłowy. Program zawiera treningi funkcjonalne oraz stacyjne + zadania i sesje rozciągania.

## Trening I

Nazwa Ćwiczenia	Zakres Powtórzeń	Skala RPE	Przerwa	Metoda	Link do ćwiczenia
<b>Nogi + Tyłek</b>					
Zakroki w miejscu z obciążeniem	3x15-10	9	1 min	Brak	
Zgięcia nóg z gumą leżąc	3x15-10	8	1 min	Brak	
<b>Plecy</b>					
Ściąganie gumy zawieszanej do drzwi	4x 15-10	10	1 min	Brak	
Wiosłowanie sztangielkami w opadzie tułowia oburącz	4x12-6	9	1 min	Brak	
<b>Klatka piersiowa</b>					
Floor Press	3x15-5	8	1 min	Brak	
Pompka wąska	2x?	8	1 min	Brak	
Pompka klasyczna	2x?	8	1 min	Brak	
<b>Barki</b>					
Wznosy sztangielek bokiem w górę + Odwodzenie ramion z gumą	3x 15-10	9	1 min	Seria łączona	 
Cuban Press ze sztangielkami	3x ?	9	1min		
<b>Brzuch</b>					
PLANK	3x MAX	10	1 min		



**Dotrwałeś! Jesteśmy na końcu wersji demo.  
Chciałem w 13 stronach uwzględnić  
demonstracyjną wersję programu!**

**Jeżeli zechcesz zadbać o swoją sylwetkę profesjonalnie.**


**Nie chcesz zastanawiać się nad tym, co masz dalej  
zrobić. Z tego miejsca, zapraszam Cię do mojego  
kompleksowego**

**8 tygodniowego programu redukcyjnego dla mężczyzn w  
domu!**

 **8 tygodni treningu i diety**

 **46 treningów i wyzwań**

 **Ponad 750 uczestników  
programu**

 **Przepisy, zamknięta grupa  
wsparcia, 100% w warunkach  
domowych**



**Sprawdź program**