



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

**Aby to było fair względem uczestniczek
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 powinnaś 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**)
- 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, jak wspomniałem w spisie treści,
chcę Ci opowiedzieć, co znajdziesz w
programie!

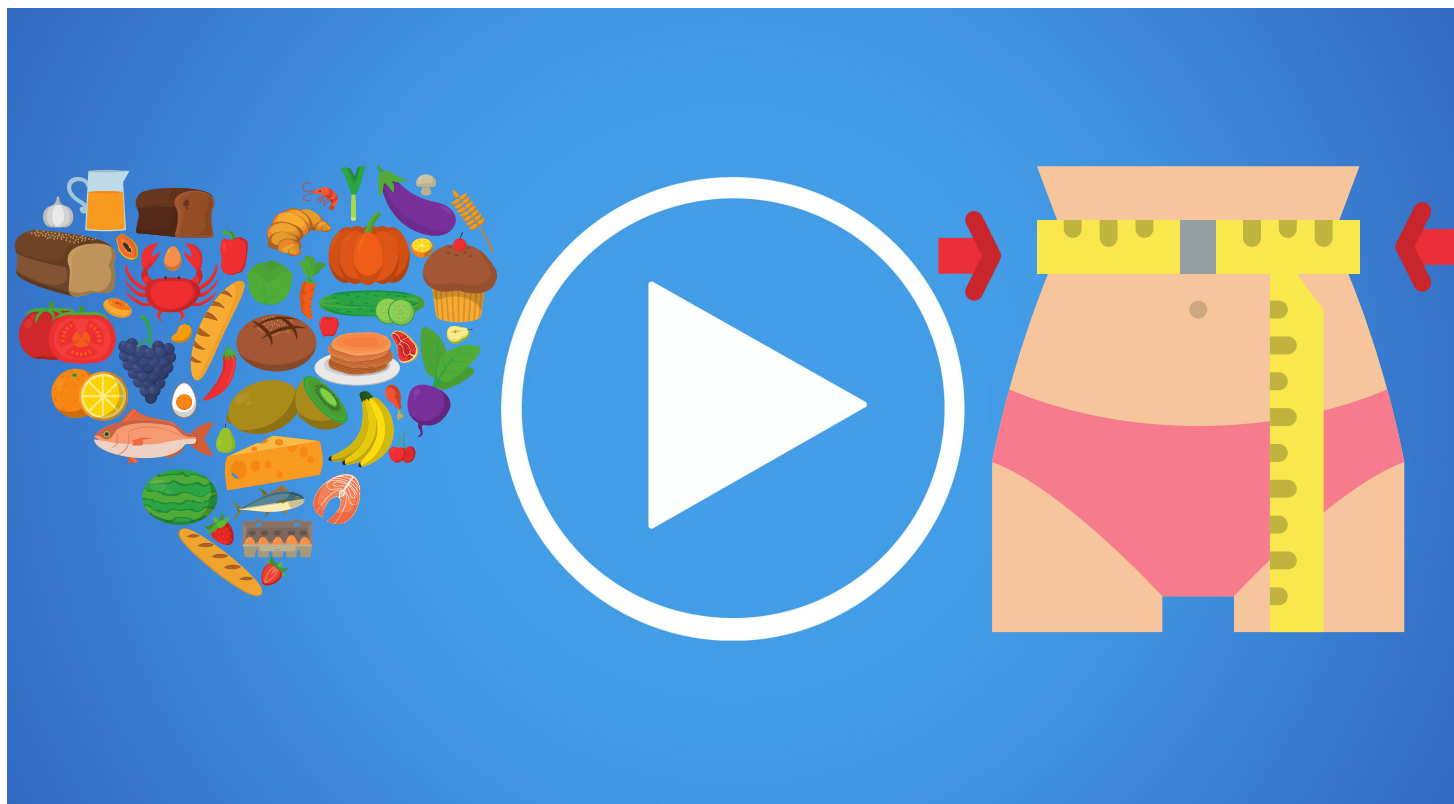
Kliknij wideo poniżej





Witam Cię na początku ustalania założeń dietetycznych. Nawet jeżeli nie chcesz liczyć kalorii, one niestety i tak będą się liczyć! Poświęć dlatego kilka minut, a ja wytłumaczę Ci wszystko co musisz o tym wiedzieć, aby zaplanować jadłospis.

Dieta, czyli jak to robić dobrze?



Wideo niedostępne w wersji demo :(



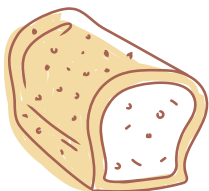
Rozkład makroelementów

Wyliczyłaś już swoje zapotrzebowanie, brawo Ty! Zostaje nam tylko umiejętne rozłożenie tego na makroelementy i skomponowanie przykładowej diety, co za chwilę Ci pokażę.

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 :(**

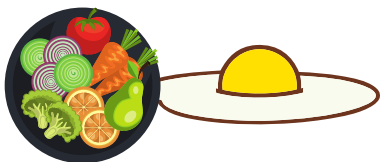


Przykładowy **Jadłospis**

Dzień wolny
Kcal 1451

Dzień treningowy
Kcal 2073

Posiłek I



Dzień wolny

Jajecznica z warzywami

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

Kcal 365

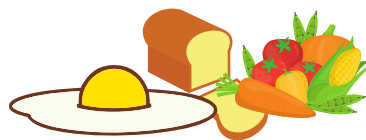
B 25

WW 26

T9

Trening wykonywany
ok 12.

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



Dzień Treningowy

**Jajecznica z warzywami
+ pieczywo.**

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

Kcal 438

B 28

WW 34

T23

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 obu nóg
Wyciskanie sztangielek nad głowę	Wznosy sztangielek bokiem
Martwy ciąg / Podciąganie	Wyprosty na krześle rzymskim / Przyciąganie gumy

Rozgrzewka, czyli jak to robić dobrze?





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 damskiej to zrób:

- Pompkę o stół
- Floor Press
- Floor Fly



**Przysiadu lub przysiadu
bułgarskiego to zrób:**

- Przysiad na kanapę
- Zakrok w miejscu
- Wykroki



HipThrustu to zrób:

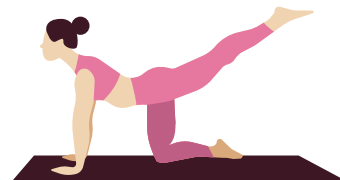
- Glute Bridge
- Krok odstawno dostawny
- Odwodzenie nogi





Tydzień I

Plan działania



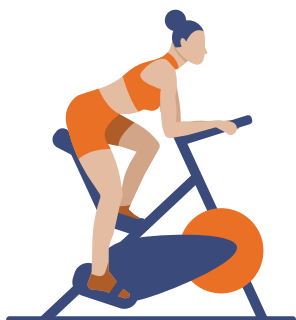
Poniedziałek

Trening I +
20 minut cardio

Wtorek

Rozciąganie + mobilizacja z
rolerem (materiały 2 pdf)

Środa



Trening II +
20 minut cardio

Czwartek

Dowolna aktywność
minimum 30 minut

Piątek

Trening I +
20 minut cardio

Sobota

Jeżeli dotrzymałaś diety oraz
treningu, należy Ci się
odpoczynek. Zrób coś dla siebie

Niedziela

Pozwól sobie na chwilę luzu, nie rób nic.
Zacznij medytować. Nie odstępуй diety





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
Nogi + Tylek					
Przysiad goblet	3x MAX	10	1 min	brak	
Przysiad bułgarski	1x MAX	10	1 min	brak	
HipThrust	3x MAX	10	1min	brak	
Plecy					
Wiosłowanie sztangielką w podporze jednorącz	3x 15-8	8	1 min	brak	
Trap Y w opadzie tułowia	1x 15'	9	1 min		
Klatka piersiowa					
Wyciskanie sztangielek leżąc na ziemi	3x15-5	8	45 sek	brak	
Pompki (damskie lub męskie)	1x MAX	10	45 sek	brak	



**Dotrwałaś! 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 kobiet w
domu.**



8 tygodni treningu i diety



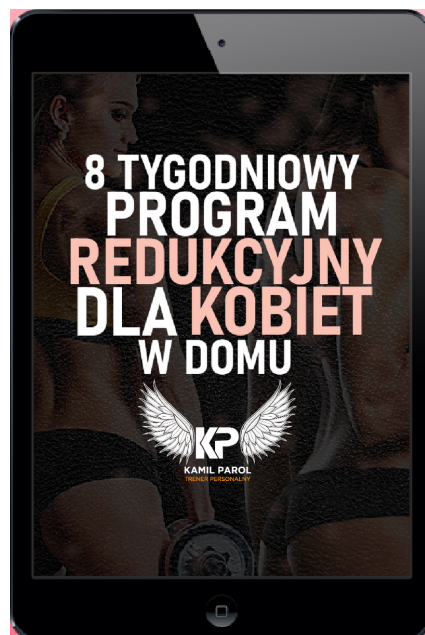
46 treningów i wyzwań



**Ponad 1500 uczestniczek
programu**



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



Sprawdź program