OBJĘTOŚĆ, INTENSYWNOŚĆ I CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU

Jak planować trening siłowy tydzień po tygodniu



Ostoja

MAPA TRZECH ZMIENNYCH

OBJĘTOŚĆ

Ile serii roboczych wykonujesz w tygodniu?

INTENSYWNOŚĆ

Jak duże jest obciążenie względem 1RM?



CZĘSTOTLIWOŚĆ

Ile razy w tygodniu trenujesz dany mięsień lub ćwiczenie?

Zapisuj też wysiłek, czyli zapas powtórzeń po każdej serii.

Policz serie robocze



Przysiad · poniedziałek

2 serie rozgrzewkowe i 3 robocze



Przysiad · czwartek

1 seria rozgrzewkowa i 3 robocze

Tygodniowo: 6 serii roboczych

Rozgrzewkę zapisuj osobno.

Praca bezpośrednia i pośrednia

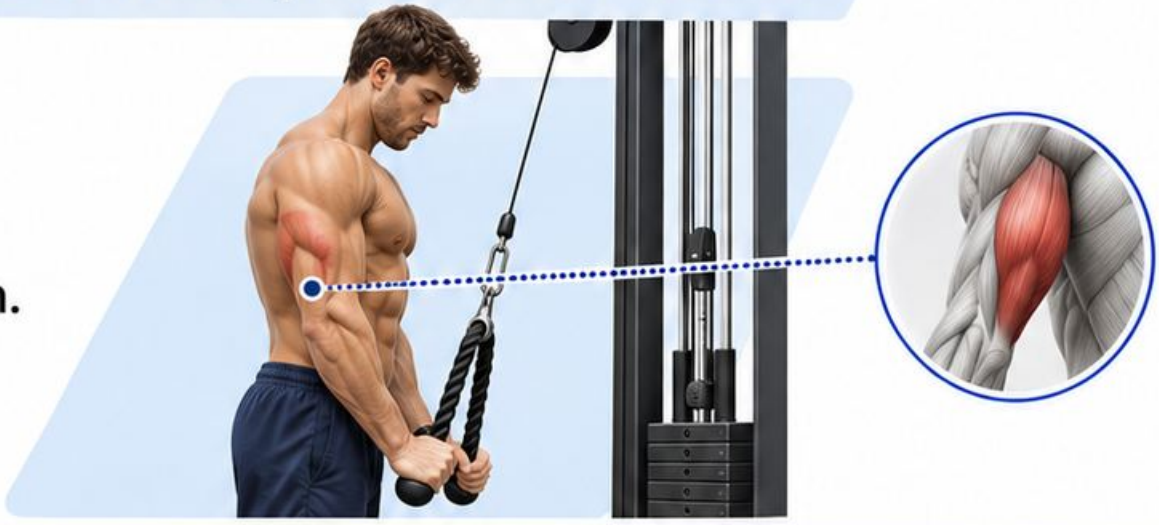
Wyciskanie leżąc • 4 serie

Klatka piersiowa pracuje bezpośrednio, triceps wspomaga ruch.



Prostowanie przedramion • 3 serie

Triceps jest mięśniem docelowym.



Zapis dla tricepsa: 3 serie bezpośrednie i 4 pośrednie.

Obciążenie względne



1RM to największy ciężar, jaki podniesiesz raz w danym ćwiczeniu.

Przykład: 1RM w przysiadzie to 100 kg.

80 kg ÷ 100 kg = 80% 1RM

Do planowania możesz użyć oszacowania 1RM.

Zapas powtórzeń

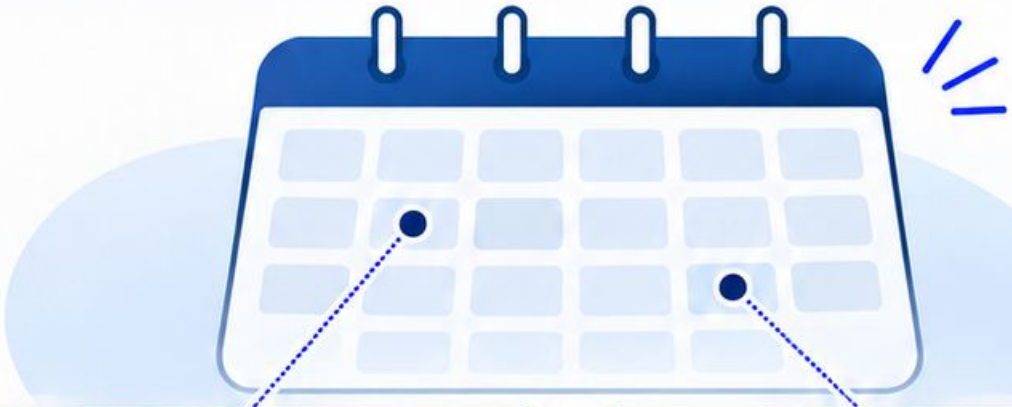
RIR to szacowana liczba poprawnych powtórzeń, które możesz jeszcze wykonać.



- **3 RIR** · jeszcze 3 powtórzenia
- **1 RIR** · jeszcze 1 powtórzenie
- **0 RIR** · brak zapasu

Oceniaj zapas po zakończeniu serii.

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU



Poniedziałek · wyciskanie leżąc



Czwartek · wyciskanie hantli na skosie



Klatka piersiowa: 2 razy w tygodniu

Wyciskanie leżąc: 1 raz w tygodniu

Licz osobno dni treningu mięśnia i dni wykonywania ćwiczenia.

Rozłóż serie w tygodniu

Wariant A · poniedziałek: 8 serii



Wariant B · poniedziałek: 4 serie



Wariant B · czwartek: 4 serie

W obu wariantach: 8 serii tygodniowo.

Rozłóż pracę na dwa dni, jeśli pod koniec jednej sesji wyraźnie spada jakość powtórzeń.

Tydzień na dwa dni



Poniedziałek · całe ciało

- Przysiad 3 × 8 · wyciskanie 3 × 8
- Wiosłowanie 3 × 10 · uginanie nóg 3 × 12

Czwartek · całe ciało

- Martwy ciąg rumuński 3 × 8 · wyciskanie 3 × 8
- Ściąganie drążka 3 × 10 · wykroki 3 × 10

W wykrokach licz powtórzenia na każdą nogę.

Wyciskanie: 6 serii tygodniowo.

Tydzień na trzy dni





Poniedziałek

Przysiad 2 × 8 · wyciskanie 2 × 8 · wiosłowanie 2 × 10



Środa

Martwy ciąg rumuński 2 × 8 · wyciskanie 2 × 8 · ściąganie drążka 2 × 10



Piątek

Przysiad 2 × 8 · wyciskanie 2 × 8 · wiosłowanie 2 × 10

Wyciskanie: 6 serii tygodniowo.

TYDZIEŃ NA CZTERY DNI

Poniedziałek · góra

Wyciskanie 3 × 8 · wiosłowanie 3 × 10 · wyciskanie nad głowę 2 × 10



Wtorek · dół

Przysiad 3 × 8 · martwy ciąg rumuński 3 × 8



Czwartek · góra

Wyciskanie 3 × 8 · ściąganie drążka 3 × 10 · unoszenie ramion bokiem 2 × 12



Piątek · dół

Wykroki 3 × 10 na nogę · uginanie nóg 3 × 12



Wyciskanie leżąc: 6 serii tygodniowo.

Najpierw powtórzenia

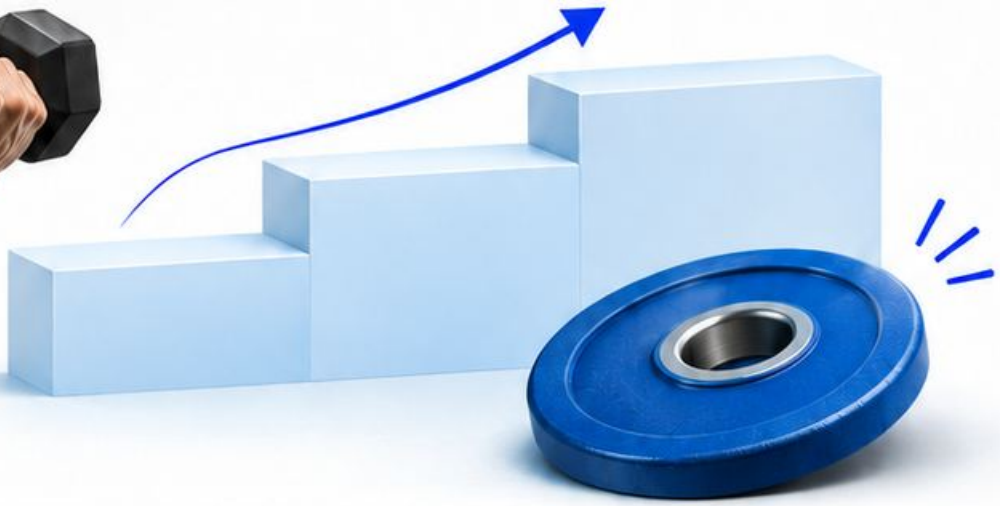
Ustal zakres: 3 serie po 8–10 powtórzeń.

Zostaw około 2 powtórzeń w zapasie.



Przykład: 40 kg · 10 / 9 / 8

Kolejna sesja: 40 kg · 10 / 10 / 9



Gdy zrobisz 10 / 10 / 10 z tym samym zapasem, zwiększ ciężar o najmniejszy dostępny skok.

Po zwiększeniu ciężaru wróć w okolice 8 powtórzeń.

KIEDY ZMIENIĆ OBJĘTOŚĆ?





Postęp i dobra regeneracja
Zostaw dotychczasową liczbę serii.

Brak postępu i dobra regeneracja
Sprawdź technikę, przerwy i regularność.
Potem rozważ jedną dodatkową serię w tygodniu.

Spadek wyników i narastające zmęczenie
Odejmij część serii i sprawdź reakcję
w kolejnym tygodniu.

KIEDY ZMIENIĆ CZĘSTOTLIWOŚĆ?

Gdy ostatnie serie wyraźnie tracą jakość, przenieś część na inny dzień.



Wyciskanie · przed zmianą
Poniedziałek: 6 serii · czwartek: 0 serii



Wyciskanie · po zmianie
Poniedziałek: 3 serie · czwartek: 3 serie

Przez dwa tygodnie porównuj technikę i zapas powtórzeń.

Zastój czy zmęczenie?



Jedna gorsza sesja

Zapisz wynik i sprawdź kolejną sesję.

Kilka słabszych sesji z rzędu

Porównaj sen, stres, technikę i długość przerw.

Jeśli narasta zmęczenie, zmniejsz liczbę serii na tydzień. Potem oceń powrót wyników.

Cztery tygodnie PROGRESJI



Przykład · wyciskanie leżąc raz w tygodniu

Tydzień 1 · 40 kg · 8 / 8 / 8



Tydzień 2 · 40 kg · 9 / 9 / 8



Tydzień 3 · 40 kg · 10 / 10 / 10



Tydzień 4 · 42,5 kg · 8 / 8 / 8



W przykładzie każda seria kończy się z zapasem około 2 powtórzeń.

Przegląd po tygodniu





Ćwiczenie

Serie i powtórzenia

Ciężar

Zapas powtórzeń

Co zmienię w następnym tygodniu?

Porównuj wyniki przy podobnej technice i długości przerw.

Źródła

[1] Currier i wsp., 2026. Stanowisko ACSM dotyczące treningu oporowego zdrowych dorosłych.

DOI: 10.1249/MSS.0000000000003897

[2] Zourdos i wsp., 2016. Badanie skali wysiłku opartej na zapasie powtórzeń.

DOI: 10.1519/JSC.0000000000001049

Plany tygodniowe i blok czterotygodniowy to przykłady zastosowania zasad.

