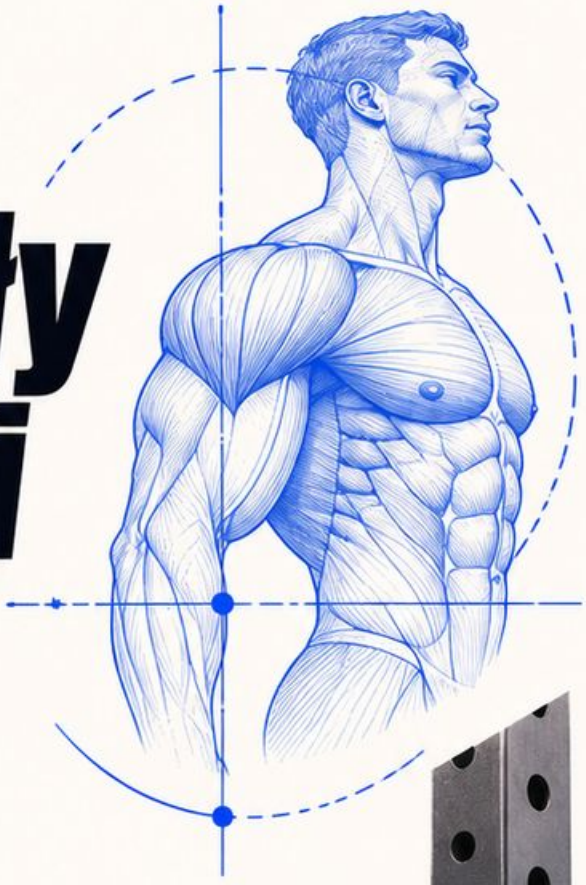
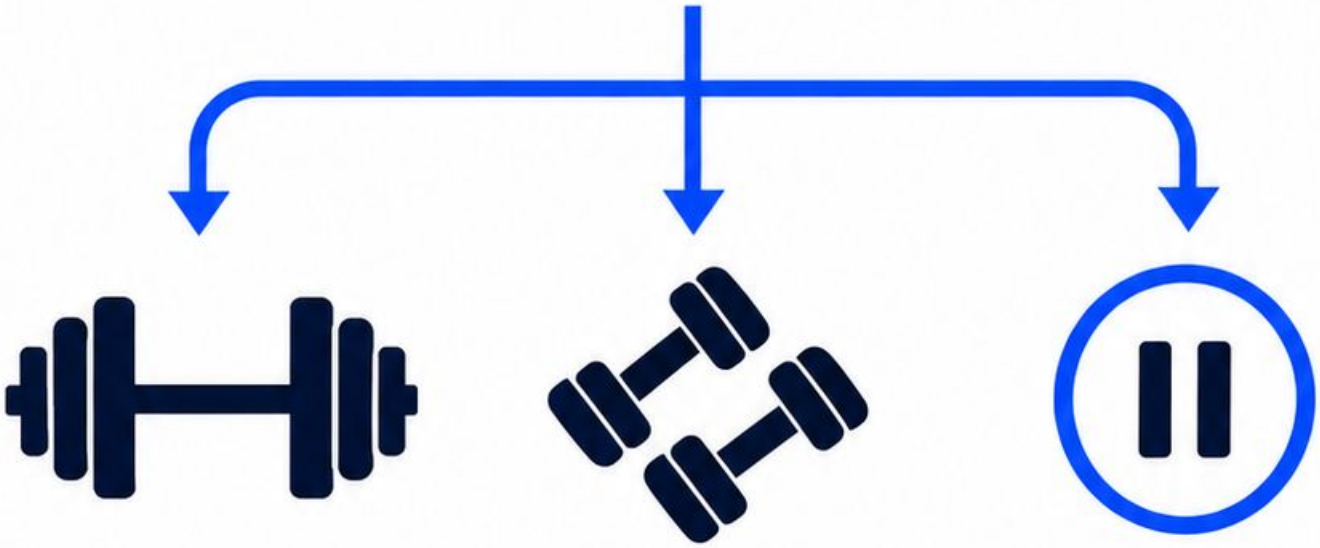
Metody treningu siły i hipertrofii



Dobór metod, przykłady serii i plan działania



Dobierz metodę do celu



Siła • Zacznij od serii tradycyjnych. Odpoczywaj 3–5 min między ciężkimi seriami.

Hipertrofia • Zacznij od serii tradycyjnych. Gdy brakuje czasu, rozważ superserie różnych grup mięśniowych.

Technika • Zastosuj krótką pauzę w pozycji, którą chcesz poprawić.

Zmień jedną rzecz naraz. Porównaj zapis z kolejnych treningów.

Zapas powtórzeń i przerwy

RIR to liczba poprawnych powtórzeń, które możesz jeszcze wykonać.



3 RIR • Zapas trzech powtórzeń

1 RIR • Zapas jednego powtórzenia

0 RIR • Brak zapasu

Oceń zapas przy tym samym zakresie ruchu. Jeśli kolejna seria wyraźnie słabnie, wydłuż przerwę.

Serie tradycyjne

Powtarzaj zaplanowaną liczbę powtórzeń z tą samą masą. Odpocznij po każdej serii.



Przykład • Wiosłowanie na maszynie: 3 × 10, 2 RIR, przerwy po 2 min.

Zapisz rzeczywistą liczbę powtórzeń. Zwiększ obciążenie po wykonaniu celu we wszystkich seriach z ustalonym zapasem.

Serie z rosnącym obciążeniem

Zwiększaj ciężar w kolejnych seriach roboczych. Liczba powtórzeń zwykle maleje.



Przykład • Przysiad: 8 × 50 kg, 6 × 55 kg, 4 × 60 kg.

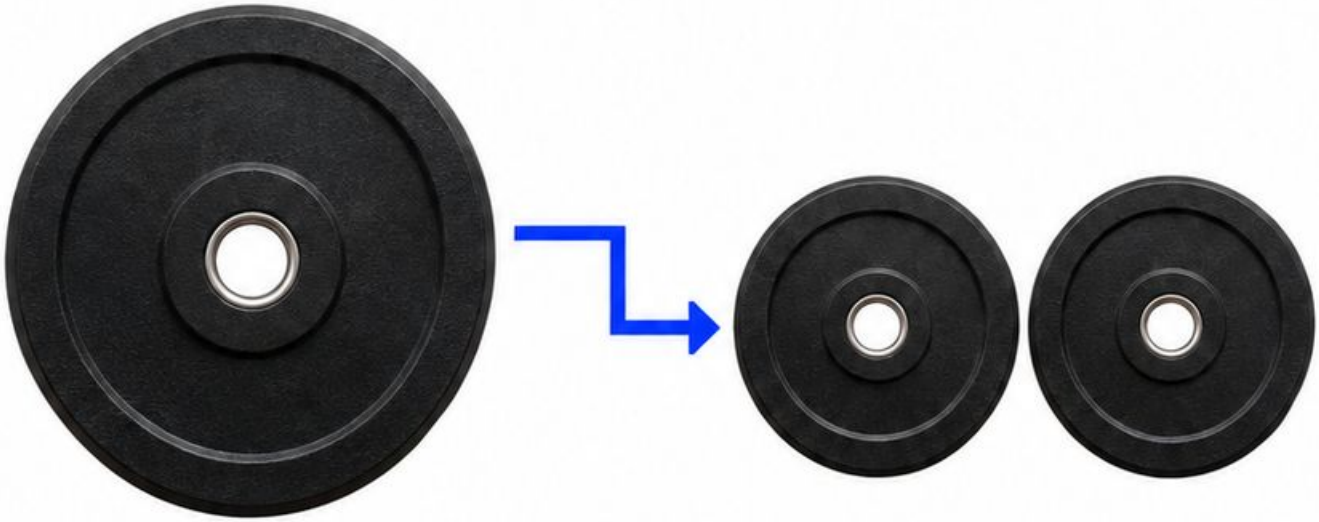
Przerwy • 3 min

Zapas • Około 2 powtórzeń w każdej serii

Dopasuj ciężary do siebie. Serie rozgrzewkowe zapisz osobno.

Seria główna i serie lżejsze

Po rozgrzewce wykonaj najcięższą serię roboczą. Potem zmniejsz ciężar i zrób kolejne serie.



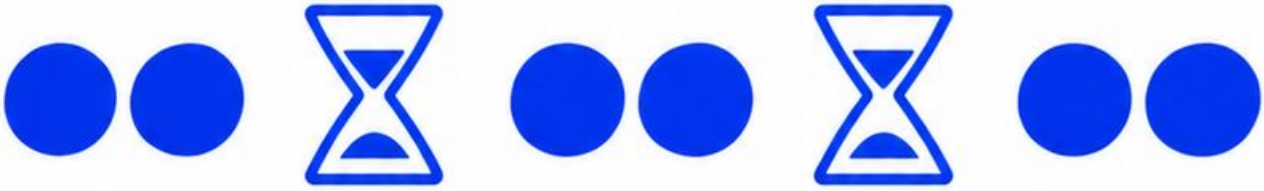
Przykład • **Wyciskanie: 1 × 4 na 70 kg, potem 2 × 6 na 60 kg.**

Zostaw około 2 RIR. Przed kolejną serią odpocznij 3 min.

Dobierz niższy ciężar tak, aby wykonać zaplanowane powtórzenia bez utraty techniki.

Serie z planowanymi mikroprzerwami

Przed serią podziel powtórzenia na małe grupy. Między nimi zaplanuj krótkie przerwy.

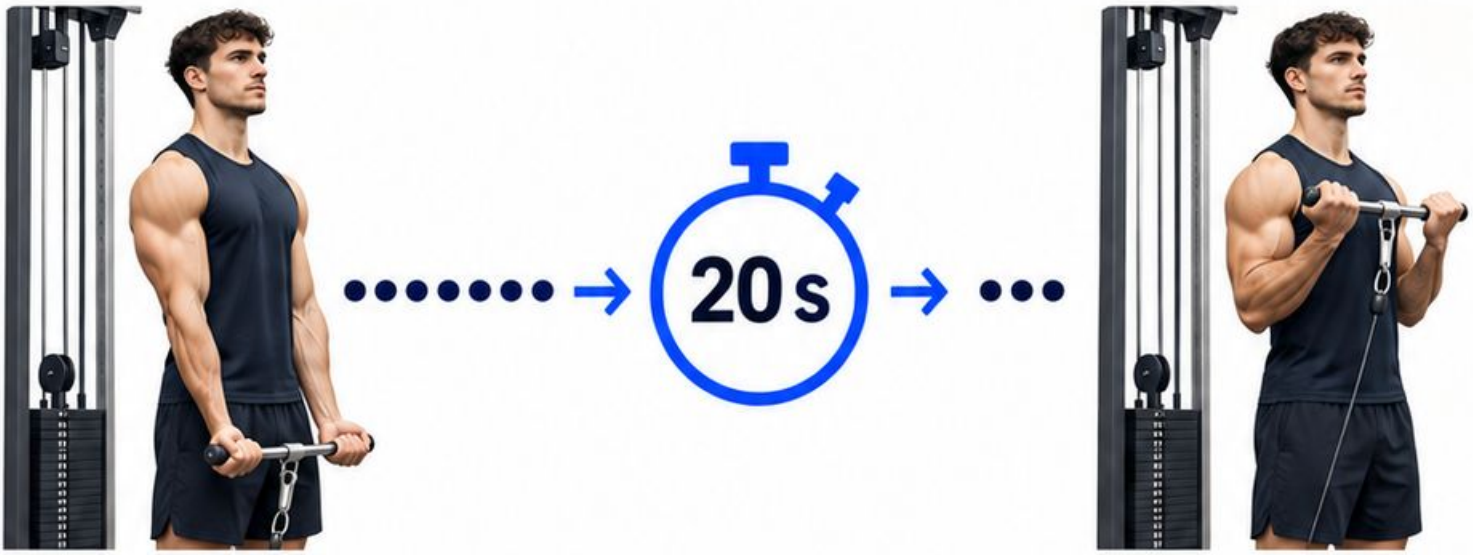


> **Przykład** • Na suwnicy: 2 + 2 + 2 powtórzenia. Odłóż ciężar na 20 s między grupami. Po całej serii odpocznij 3 min.

Użyj metody, gdy chcesz utrzymać jakość kolejnych powtórzeń. Zapisz czas mikroprzerw.

Seria z krótką przerwą i wznowieniem

Wykonaj serię blisko granicy swoich możliwości. Odłóż ciężar na 20 s, a potem wykonaj kilka dalszych powtórzeń.



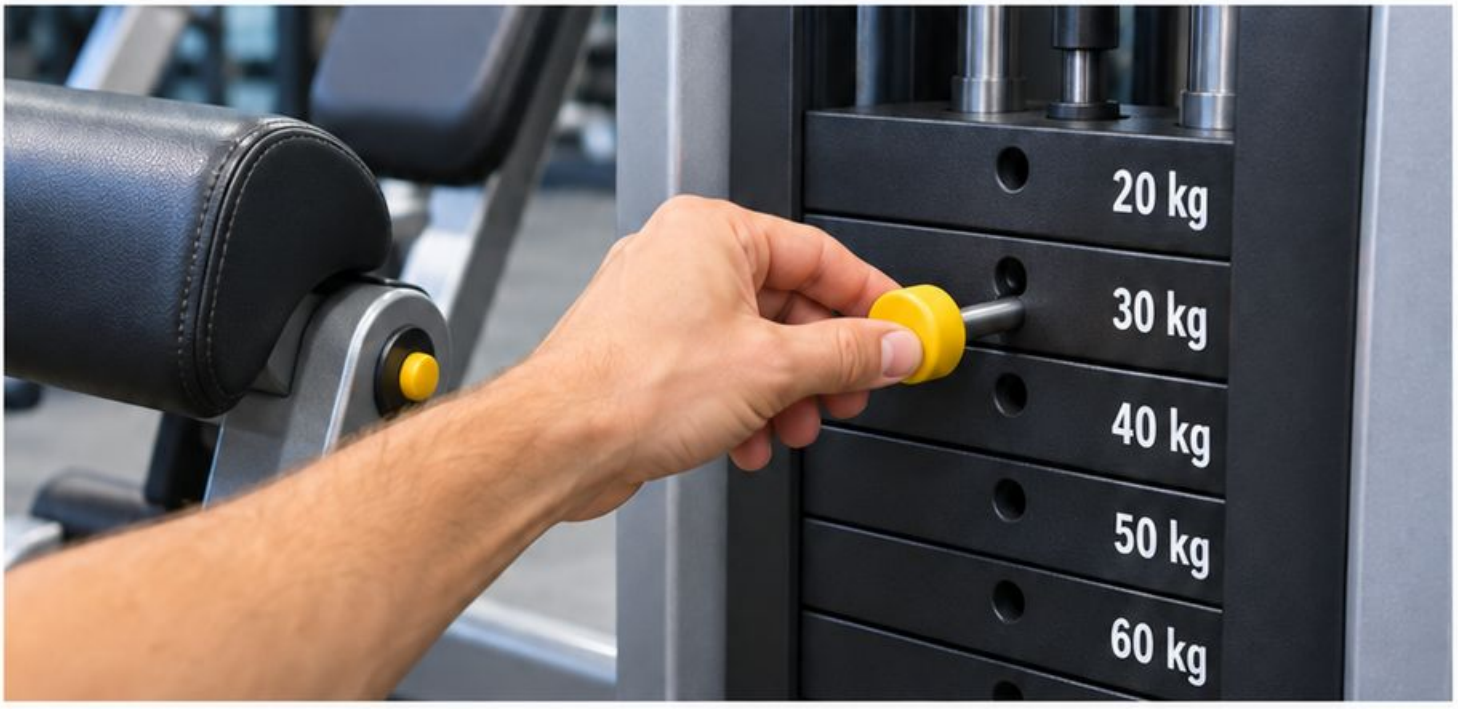
Przykład • Uginanie ramion na wyciągu: 12 powtórzeń przy 1 RIR, potem 20 s odpoczynku i 3 powtórzenia tym samym ciężarem.

Zakończ, gdy nie utrzymujesz zakresu ruchu lub ustawienia ciała.

Serie ze zmniejszaniem ciężaru

Po serii zmniejsz obciążenie i od razu kontynuuj ćwiczenie.

Przykład • Prostowanie nóg: 12 powtórzeń na 40 kg, potem 6–8 na 30 kg.



Zacznij od jednego zmniejszenia ciężaru w ostatniej serii. Wybierz sprzęt, na którym szybko zmienisz obciążenie.

Superserie

Połącz dwa ćwiczenia. Między nimi przejdź od razu do drugiego stanowiska. Odpocznij po parze.



Przykład • 10 wyciskań hantli i 10 przyciągnięć uchwytu wyciągu. Po parze odpocznij 2 min.

Wybierz ćwiczenia, które możesz wykonać bez czekania. Zostaw 2 RIR w obu.

Serie z kontrolowanym tempem

Przykład • W przysiadzie z hantlem opuszczaj ciało przez 3 s. Wstań płynnie w około 1 s.



Stałe tempo ułatwia porównanie sesji. Jeśli nie utrzymujesz rytmu przy końcu serii, zmniejsz ciężar.

> **Zapisuj czas opuszczania i podnoszenia osobno.**

Pauza w powtórzeniu

Zatrzymaj ruch w wybranej pozycji. Utrzymaj napięcie i dokończ powtórzenie.

Przykład • W przysiadzie zatrzymaj się na 2 s w dole na głębokości, którą kontrolujesz.



Jeśli po pauzie tracisz pozycję, zmniejsz ciężar. Zapisz miejsce i długość pauzy.

Izometria

Utrzymaj pozycję przez określony czas bez widocznego ruchu stawu.

Przykład

- Krzesełko przy ścianie: 3 × 20 s, przerwy po 60 s.

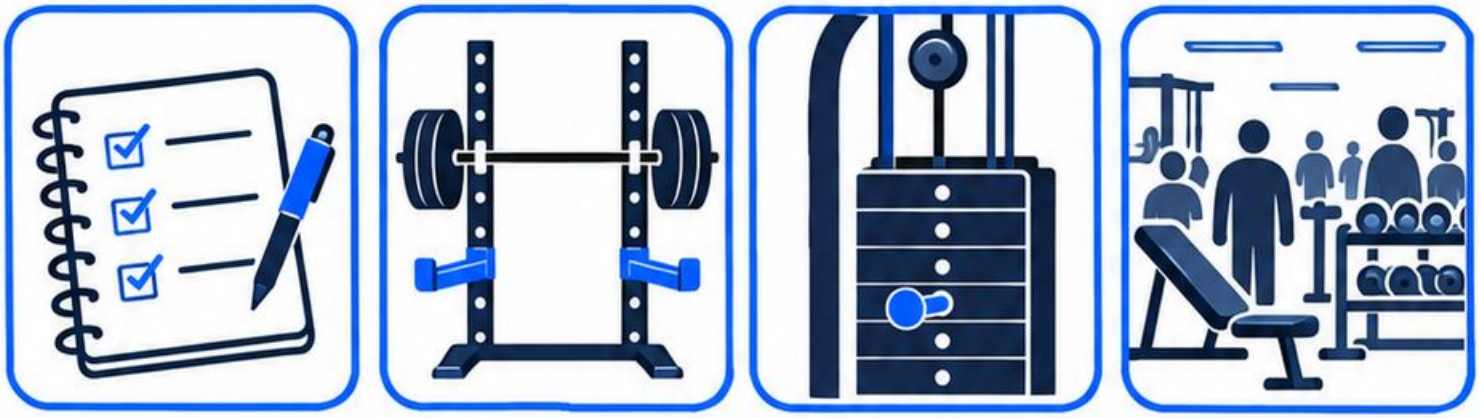


Oddychaj spokojnie. Skróć próbę, jeśli nie możesz utrzymać pozycji.

W dzienniku zapisz czas, ustawienie i liczbę prób.

Dobierz metodę do warunków

Początek treningów • Serie tradycyjne pomagają nauczyć się powtarzalnego ruchu.



Sztanga i stojaki • Do ciężkich serii dobierz zabezpieczenia i zostaw zapas.

Maszyna lub wyciąg • Szybka zmiana obciążenia ułatwia serie ze zmniejszaniem ciężaru.

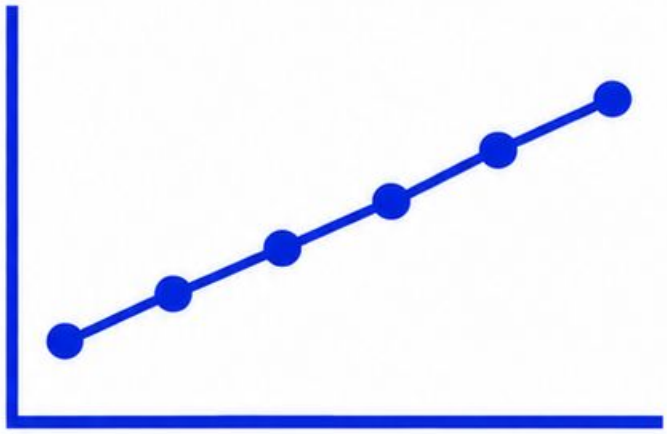
Tłoczna siłownia • W superserii wybierz ćwiczenia przy jednym stanowisku.

Przykład: siła w przysiadzie

Cel • Więcej ciężaru przy czterech powtórzeniach i 2 RIR.

Dzień A • 1 × 4 na 80 kg, potem 2 × 6 na 70 kg. Odpoczywaj 3–4 min.





Dzień B • 3 × 5 na 65 kg z 2 s pauzy w dole.

Próba progresji • Gdy utrzymasz pozycję i zapas przez dwa tygodnie, dodaj 2,5 kg w serii głównej.

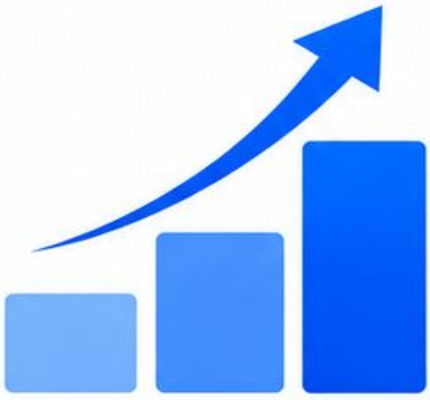
PRZYKŁAD: HIPERTROFIA PLECÓW

Cel • **Wykonać więcej powtórzeń w tym samym zakresie ruchu.**

Dzień A • Wiosłowanie na maszynie: 3 × 8–12, 2 RIR.

Dzień B • Ściąganie drążka: 3 × 10–15, 2 RIR.





Gdy osiągniesz górną granicę we wszystkich seriach, zwiększ ciężar o najmniejszy dostępny stopień.

Kiedy zmienić metodę?



Powtórzenia słabną • Najpierw wydłuż przerwy.



Tracisz pozycję • Zmniejsz obciążenie. Wypróbuj pauzę w trudnym miejscu.

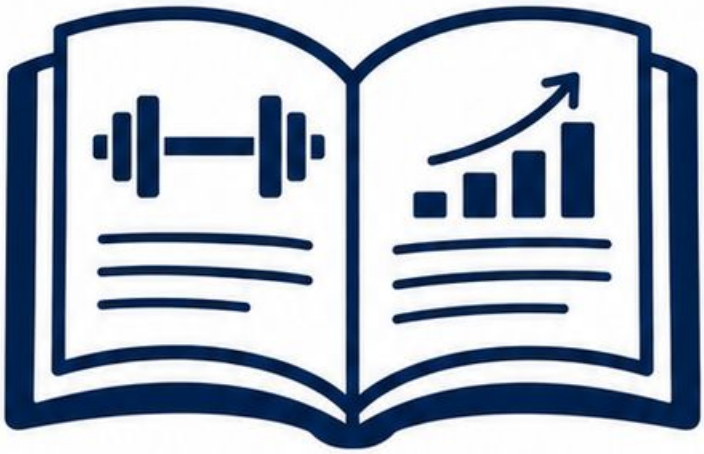


Brakuje czasu • Połącz dwa ćwiczenia w superserię.



Rośnie zmęczenie • Zamień intensyfikację na serie tradycyjne i sprawdź reakcję po dwóch tygodniach.

Źródła i lektura



American College of Sports Medicine. Stanowisko w sprawie treningu oporowego, 2026. PMCID: PMC12965823.

Badanie porównujące organizację serii i przerw w treningu oporowym. PMCID: PMC8041766.

Przykłady serii i ciężarów są ilustracją sposobu planowania. Dostosuj obciążenia do swojego poziomu.