LOCK IN

DARMOWY E-BOOK

TRENING I DIETA OD ZERA

Podstawy. Zacznij dobrze.

Jak trenować, co jeść i jak robić postępy: wszystko, co musisz wiedzieć na start, bez zbędnej teorii.

TRENING	PROGRESJA	DIETA	BONUS
Jak ułożyć	**Jak rosnąć**	**Co jeść**	**Trening FBW**

WSTĘP

Skup się. Zmień formę.

Większość ludzi nie stoi w miejscu dlatego, że trenuje za mało. Stoją, bo trenują **bez planu**: co tydzień inne ćwiczenia, ciężar „na oko", jedzenie bez kontroli. Efekt? Dużo potu, mało zmian.

Ten e-book to podstawy, na których opieramy każdy plan LOCK IN. Przeczytasz go w 15 minut, a zostanie z Tobą na lata. W środku znajdziesz też **gotowy trening całego** ciała na start. Swoje kalorie policzysz w minutę dowolnym kalkulatorem TDEE online.

Co znajdziesz w środku

01	Jak trenować: liczba treningów, serie, powtórzenia, przerwy	str. 3
02	Progresja: jak robić postępy co tydzień	str. 4
03	6 podstawowych ćwiczeń	str. 5
04	Gotowy trening FBW na start	str. 6
05	Makroskładniki i pełnowartościowa dieta	str. 7
06	Suplementy, które mają sens	str. 8
07	Regeneracja i 7 najczęstszych błędów	str. 9

Pięć zasad dobrego treningu

Niezależnie od celu (masa, redukcja czy siła) podstawą jest trening siłowy. Buduje i chroni mięśnie, wzmacnia stawy i kości, a do tego przyspiesza efekty diety.

1 Ile razy w tygodniu?

Na start **2–3 treningi całego ciała** (FBW). Gdy trenujesz regularnie od kilku miesięcy, możesz przejść na 4–5 dni i podział na górę i dół ciała.

2 Ile serii?

Dobry punkt startowy to **ok. 10 serii tygodniowo na każdą partię** mięśniową. Na jedno ćwiczenie wystarczą 2–3 serie: liczy się jakość, nie ilość.

3 Ile powtórzeń?

Ćwiczenia wielostawowe (przysiad, wyciskanie, wiosłowanie): **6–10**. Ćwiczenia na mniejsze partie (biceps, barki boczne): **10–15**.

4 Jak ciężko?

Kończ serię z **1–2 powtórzeniami w zapasie**. To tzw. RIR: „reps in reserve". RIR 2 oznacza, że dałbyś radę zrobić jeszcze dwa czyste powtórzenia.

5 Jak długo odpoczywać?

Minimum 2,5 minuty między seriami, przy najcięższych ćwiczeniach 3 minuty. Krótsza przerwa = słabsza następna seria = wolniejsze postępy.

Zasada, o której wszyscy zapominają: na każdym treningu górnej części ciała zrób coś na **klatkę, plecy, barki, biceps i triceps**. Wystarczy po jednym ćwiczeniu na mniejsze partie, ale żadnej nie pomijaj.

02 · PROGRESJA

Jak robić postępy co tydzień

Mięśnie rosną, gdy dostają coraz większe wyzwanie. Najprostszy i najskuteczniejszy sposób na początek to **podwójna progresja**: najpierw dokładasz powtórzenia, potem ciężar.

Jak to działa

1. Wybierz ciężar, z którym robisz **dolną granicę powtórzeń** (np. 6 przy zakresie 6–10) z zapasem RIR.
2. Co tydzień próbuj dołożyć **1 powtórzenie** w każdej serii.
3. Gdy we wszystkich seriach dojdziesz do **górnej granicy** (10), dołóż ciężar.
4. Sztanga: **+2,5 kg**. Hantle i maszyny: **najmniejszy możliwy skok**. Wracasz do 6 powtórzeń i zaczynasz od nowa.

Przykład: wyciskanie 3 × 6–10

TYDZIEŃ	CIĘŻAR	POWTÓRZENIA
1	60 kg	6 · 6 · 6
2	60 kg	7 · 7 · 6
3	60 kg	8 · 8 · 7
4	60 kg	9 · 9 · 8
5	60 kg	**10 · 10 · 10**
6	**62,5 kg**	6 · 6 · 6

KLUCZ

Zapisuj każdy trening

Bez notatek nie wiesz, czy robisz postęp. Zapisuj **ciężar i powtórzenia z każdej serii**: w notatniku, telefonie albo arkuszu. Przed treningiem zerknij, co zrobiłeś tydzień temu, i spróbuj to pobić.

03 · ĆWICZENIA

6 ćwiczeń, które musisz znać

Na tych ruchach opiera się prawie każdy dobry plan. Opanuj technikę z lekkim ciężarem: dopiero potem go dokładaj.

Przysiad ze sztangą

- Stopy na szerokość barków, palce lekko na zewnątrz.
- Wdech w brzuch i napięcie przed zejściem.
- Kolana w linii palców stóp, zejście do równoległego ustawienia ud.

Unikaj: kolan uciekających do środka i odrywania pięt.

Rumuński martwy ciąg

- Kolana lekko ugięte i nieruchome.
- Ruch zaczynasz od cofnięcia bioder.
- Sztanga blisko ud, plecy cały czas proste.

Unikaj: zaokrąglania pleców.

Wyciskanie leżąc

- Łopatki ściągnięte i opuszczone, stopy mocno w podłodze.
- Sztanga opada do dolnej części mostka.
- Łokcie ok. 45–70° od tułowia.

Unikaj: odbijania sztangi od klatki.

Wiosłowanie sztangą

- Tułów pochylony ok. 45°, kolana lekko ugięte.
- Ciągniesz łokciami, sztanga do pępka.
- Na górze ściągnij łopatki na sekundę.

Unikaj: prostowania tułowia przy każdym powtórzeniu.

Wyciskanie nad głowę

- Napięty brzuch i pośladki.
- Sztanga lub hantle prosto w górę, głowa „przechodzi" pod sztangą.
- Na górze ręce w linii uszu.

Unikaj: mocnego wyginania lędźwi.

Podciąganie / ściąganie drążka

- Chwyt nieco szerszy niż barki.
- Najpierw opuść łopatki, potem ciągnij łokciami w dół.
- Drążek do górnej części klatki.

Unikaj: szarpania i bujania ciałem.

Trening FBW na start

Jeden trening całego ciała, który robisz **3 razy w tygodniu**, np. w poniedziałek, środę i piątek. Ok. 60 minut. Przed treningiem 8–10 minut rozgrzewki.

Trening FBW

Pełne ciało · 3× w tygodniu · ok. 60 min

	ĆWICZENIE	SERIE × POWT.	RIR	PRZERWA
1	**Przysiad ze sztangą na plecach** Uda i pośladki	3 × 6–10	2	3 min
2	**Wyciskanie sztangi leżąc na ławce płaskiej** Środek klatki	3 × 6–10	2	3 min
3	**Ściąganie drążka wyciągu górnego szerokim nachwytem** Najszerszy grzbietu	3 × 8–12	2	2,5 min
4	**Rumuński martwy ciąg ze sztangą** Tył ud i pośladki	2 × 8–10	2	3 min
5	**Unoszenie hantli bokiem stojąc** Boczna część barków	2 × 12–15	1	2,5 min
6	**Uginanie ramion z hantlami stojąc** Biceps	2 × 10–12	1	2,5 min
7	**Prostowanie ramion na wyciągu górnym** Triceps	2 × 10–12	1	2,5 min

Dni

Między treningami zawsze co najmniej 1 dzień przerwy.

Ciężar

Pierwsze 2 tygodnie: lżej, liczy się technika.

Postęp

Stosuj podwójną progresję ze strony 4.

To ogólny plan na start. Indywidualny plan dopasowujemy do Twojego celu, czasu, sprzętu i ewentualnych kontuzji.

Makroskładniki i pełnowartościowa dieta

Białko

1,6–2,2 g / kg

Budulec mięśni. Na redukcji bliżej górnej granicy. Mięso, ryby, jajka, twaróg, skyr, strączki.

Tłuszcze

20–30% kalorii

Hormony i witaminy. Oliwa, orzechy, awokado, tłuste ryby, żółtka.

Węglowodany

Reszta kalorii

Paliwo na trening. Ryż, kasze, ziemniaki, owsianka, pieczywo pełnoziarniste, owoce.

Zasady na co dzień

1. **Każdy posiłek:** białko + węglowodany złożone + warzywa lub owoce.
2. **Pełnowartościowe jedzenie**: nie dobijaj kalorii słodyczami.
3. **Słodycze, soki, słodzone napoje, alkohol** to głównie cukier: tylko okazjonalnie.
4. **Woda:** 2,5–3 l dziennie, więcej w dni treningowe.

Po treningu

W ciągu 1–2 godzin zjedz pełny posiłek z **białkiem i węglowodanami**: np. rybę lub kurczaka z ryżem i warzywami.

Waż się mądrze

3–4 razy w tygodniu rano, po toalecie. Licz **średnią z tygodnia**: pojedyncze ważenie potrafi skakać o 1–2 kg.

WAŻNE

Posiłek przed treningiem

1,5–2 godziny przed treningiem. **Bogaty w węglowodany, z umiarkowaną ilością białka i jak najmniejszą ilością tłuszczu**: tłuszcz spowalnia trawienie i z ciężkim posiłkiem w brzuchu trenuje się gorzej.

Ryż z kurczakiem
i gotowanymi warzywami

Owsianka na mleku
z bananem i skyrem

Kanapki z pieczywa
z chudą szynką + owoc

06 · SUPLEMENTY

Suplementy, które mają sens

Nie reklamujemy marek. To kilka dobrze przebadanych suplementów, które mogą pomóc. **Podstawą zawsze jest dieta**: suplementy ją tylko uzupełniają.

Kreatyna (monohydrat)

POLECAMY

Co daje: więcej siły i powtórzeń, a przez to lepsze efekty treningu.

Jak: 3–5 g dziennie, codziennie, o dowolnej porze.

Witamina D3

POLECAMY

Co daje: odporność, kości i mięśnie. W Polsce od października do kwietnia większości osób jej brakuje.

Jak: zwykle 2 000 IU dziennie z posiłkiem; najlepiej zbadaj poziom.

Omega-3

POLECAMY

Co daje: serce, mózg, stawy, regeneracja.

Jak: 1–2 g EPA + DHA dziennie, jeśli rzadko jesz tłuste ryby.

Magnez przed snem

POLECAMY

Co daje: praca mięśni i układu nerwowego, łatwiej się wyciszyć.

Jak: 200–400 mg ok. 30–60 min przed snem (cytrynian lub glicynian).

Białko serwatkowe

ZALEŻNIE OD DIETY

Co daje: wygodny sposób, żeby dobić białko. To po prostu jedzenie w proszku.

Jak: 1 porcja dziennie, jeśli trudno Ci dobić białko jedzeniem.

Kofeina

OPCJONALNIE

Co daje: więcej energii i skupienia na treningu.

Jak: 150–200 mg 30–60 min przed treningiem, nie później niż 6–8 h przed snem.

Nie potrzebujesz: spalaczy, „boosterów testosteronu", BCAA ani gainerów pełnych cukru. Jeśli chorujesz przewlekle lub bierzesz leki, przed suplementacją skonsultuj się z lekarzem.

Efekty powstają między treningami

Sen 7–9 godzin, wystarczająco białka, woda i codzienny ruch (7–8 tys. kroków) to połowa sukcesu. A tych błędów unikaj od pierwszego dnia:

1. **Trening bez planu.** Co tydzień coś innego = brak progresji. Trzymaj się jednego planu przez min. 8–12 tygodni.
2. **Brak notatek.** Nie wiesz, co pobić, więc stoisz w miejscu.
3. **Ego zamiast techniki.** Za duży ciężar = kontuzja i słabsze efekty.
4. **Za krótkie przerwy.** Mniej niż 2,5 min przy ciężkich ćwiczeniach osłabia kolejne serie.
5. **Pomijanie partii.** Trening góry bez bicepsa albo tricepsa: na każdej sesji zrób coś na każdą partię.
6. **Jedzenie „na oko".** Bez policzonych kalorii nie wiesz, czy jesteś na masie, czy na redukcji: policz je dowolnym kalkulatorem TDEE online.
7. **Za mało snu.** Niewyspanie to mniejsza siła, większy głód i gorsza regeneracja.

LOCK IN

NASTĘPNY KROK

Chcesz plan ułożony pod Ciebie?

Już niedługo startujemy z planami LOCK IN układanymi ręcznie pod Twój cel, czas, doświadczenie i kontuzje. Jesteś na naszej liście, więc dowiesz się pierwszy i dostaniesz cenę na start.

- Treningi rozpisane dzień po dniu, z zamiennikami ćwiczeń
- Zapotrzebowanie kaloryczne i makro pod Twój cel
- Plan cardio, suplementacja i dziennik treningowy w Excelu

POTRZEBUJESZ PLANU NA JUŻ?

Napisz do nas, pomożemy.

Odpisujemy osobiście i ustalimy, jak możemy Ci pomóc.

kontakt@lockinplan.pl