

4-tygodniowy plan startowy

ćwiczenia w domu

3 sesje tygodniowo · bez sprzętu · dla początkujących

PLAN

Gotowy schemat na każdy z 28 dni

ĆWICZ

8 ćwiczeń bazowych z opisem techniki

PROG

Zasady progresji po każdym tygodniu

CHECK

Checklista bezpieczeństwa

LOG

Tabele postępów do wydruku

Artykuł źródłowy:

<https://uroda-zdrowie.pl/trening/cwiczenia-w-domu/>

Treść edukacyjna. Przed rozpoczęciem aktywności skonsultuj się z lekarzem.

Jak korzystać z tego planu

Ten plan powstał z myślą o osobach, które dopiero zaczynają lub wracają do ćwiczeń po przerwie. Nie wymaga żadnego sprzętu poza matą i nie wymaga wyjścia z domu. Każda sesja trwa 25-45 minut (łącznie z rozgrzewką i wyciszeniem).

Zasada 1	Zasada 2	Zasada 3
3 treningi w tygodniu, między nimi co najmniej 1 dzień przerwy.	Jakość techniki ważniejsza niż liczba powtórzeń. Zatrzymaj się, jeśli coś boli.	Progresja tygodniowa - każdy tydzień jest nieco trudniejszy.

Harmonogram 4 tygodni

Tydzień 1	2 sesje × 15 min	Poznaj ćwiczenia - bez ambicji. Cel: opanowanie techniki, nie zmęczenie.	3 serie × 8 powt.	przerwa 90 sek
Tydzień 2	2 sesje × 20 min	Te same ćwiczenia, trochę dłużej. Dodaj 2 powtórzenia w każdej serii.	3 serie × 10 powt.	przerwa 75 sek
Tydzień 3	3 sesje × 20 min	Dodajesz trzecią sesję. Ciało sygnalizuje - jesteś gotowa na więcej.	3 serie × 10 powt.	przerwa 60 sek
Tydzień 4	3 sesje × 25 min	Pełny plan treningowy. Po tym tygodniu decydujesz: FBW, joga czy HIIT.	3 serie × 12 powt.	przerwa 60 sek

Nie masz 15 minut? Zrób 10. Niedoskonały trening zawsze wygra z brakiem treningu.

8 ćwiczeń bazowych - technika krok po kroku

Każde ćwiczenie opisane jest w 3 krokach: ustawienie, ruch, błędy. Przeczytaj opis przed pierwszą sesją, a potem wracaj do niego, gdy masz wątpliwości.

1. Przysiad	<i>Cel: podstawa siły nóg i pośladków</i>
Partia: Nogi / pośladki	
Ustawienie: Stopy na szerokość bioder, palce lekko na zewnątrz.	
Ruch: Biodra cofają się do tyłu i w dół - jakbyś siadała na krzesło. Kolana idą za palcami.	
⚠ Uwaga: Kolana zapadają się do środka. Sprawdź w lustrze lub nagraj się - to najczęstszy błąd.	

2. Pompka (od kolan lub klasyczna)	<i>Cel: górna część ciała bez sprzętu</i>
Partia: Klatka / ramiona / brzuch	
Ustawienie: Dłonie nieco szerzej niż ramiona. Wybierz wersję, w której utrzymasz płaskie plecy.	
Ruch: Ciało opada jak deska. Łokcie pod kątem 45° do ciała - nie prostopadle.	
⚠ Uwaga: Biodra idą w górę lub w dół - to sygnał braku napięcia w brzuchu.	
3. Mostek biodrowy	<i>Cel: aktywacja pośladków</i>
Partia: Pośladki / tylna udo	
Ustawienie: Leżysz na plecach, kolana zgięte, stopy płasko na macie, ramiona wzdłuż ciała.	
Ruch: Unosisz biodra do linii ramiona-kolana. W górze napinasz pośladki przez 1 sekundę.	
⚠ Uwaga: Biodra idą za wysoko - przegina się odcinek lędźwiowy. Stop na poziomie bioder.	
4. Wykrok w miejscu	<i>Cel: asymetryczna siła nóg</i>
Partia: Nogi / pośladki / równowaga	
Ustawienie: Stojąc, zrób duży krok do przodu. Tylna noga prawie dotyka podłogi kolanem.	
Ruch: Krok do przodu, oba kolana pod kątem ~90°. Wracasz odpychając się przednią stopą.	
⚠ Uwaga: Krok jest za krótki - kolano wychodzi przed palce. Ćwicz przed lustrem.	
5. Deska (plank)	<i>Cel: siła statyczna całego tułowia</i>
Partia: Brzuch / stabilizacja	
Ustawienie: Podpierasz się na przedramionach i palcach stóp. Całe ciało w jednej linii.	
Ruch: Utrzymujesz pozycję przez zadany czas. Oddychasz równomiernie.	
⚠ Uwaga: Biodra opadają lub idą w górę. Jeśli nie możesz utrzymać linii - koniec serii.	
6. Superman (unoszenie ramion i nóg)	<i>Cel: wzmocnienie grzbietu</i>
Partia: Plecy / pośladki	
Ustawienie: Leżysz na brzuchu, ręce wyciągnięte przed głowę.	
Ruch: Jednocześnie unosisz prawą rękę i lewą nogę na 2-3 sekundy. Zmiana strony.	
⚠ Uwaga: Szarpanie lub duży zamach - ruch ma być kontrolowany i nieduży.	
7. Wiosłowanie w opadzie (z hantlą lub butelką)	<i>Cel: równoważnik pompek dla pleców</i>
Partia: Plecy / biceps	
Ustawienie: W lekkim opadzie tułowia (~45°), kolana lekko ugięte, ciężar w ręce.	
Ruch: Przyciągasz łokieć wzdłuż ciała ku górze. Drugi wariant: obie ręce z lekkim ciężarem.	
⚠ Uwaga: Szarpanie lub wychylanie tułowia - to znak, że ciężar jest za duży.	

8. Marsz z kolanami w górę	<i>Cel: rozgrzewka i cardio w miejscu</i>
Partia: Serce / koordynacja	
Ustawienie: Stoisz prosto, ręce w gotowości.	
Ruch: Unosisz na zmianę kolana do wysokości bioder, ręce pracują jak przy biegu.	
⚠ Uwaga: Pomijanie tego ćwiczenia - jest kluczem do bezpiecznego startu każdej sesji.	

Rozgrzewka 10 minut - schemat na każdą sesję

Każdą sesję zaczynasz od rozgrzewki. Statyczne rozciąganie zostawiasz na koniec - przed treningiem rozgrzewka musi być dynamiczna.

1. Pobudzenie krążenia	Marsz z unoszeniem kolan, pajacyki, lekki trucht w miejscu	3-4 min tętno 120-130/min	Rozgrzanie mięśni i serca
2. Mobilizacja stawów	Krążenia: kostki, biodra, barki, kręgosłup - po 10 w każdą stronę	2-3 min	Przygotowanie stawów do wysiłku
3. Aktywacja mięśni	Mostki biodrowe, przysiady powolne, pompki od kolan, deska 20 sek	2-3 min	Aktywacja stabilizatorów i pośladków

Plan tygodniowy - przykład układu dni

	odpoczynek lub spacer		odpoczynek lub joga		odpoczynek	odpoczynek lub spacer

Ten układ to tylko przykład. Możesz przesunąć dni wedle potrzeb - ważne, żeby między sesjami był przynajmniej 1 dzień przerwy.

Tabele postępów - do wydruku

Wydrukuj i powieś w miejscu, gdzie ćwiczysz. Zaznaczaj ukończone serie - to jeden z najprostszych sposobów na utrzymanie motywacji.

Tydzień 1

Ćwiczenie	Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3
Przysiad			
Pompka			
Mostek biodrowy			
Wykrok			
Deska (sek)			
Superman			
Wiosłowanie			
Marsz z kolanami			

Tydzień 2

Ćwiczenie	Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3
Przysiad			
Pompka			
Mostek biodrowy			
Wykrok			
Deska (sek)			
Superman			
Wiosłowanie			
Marsz z kolanami			

Tydzień 3

Ćwiczenie	Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3
Przysiad			
Pompka			
Mostek biodrowy			
Wykrok			
Deska (sek)			
Superman			
Wiosłowanie			
Marsz z kolanami			

Tydzień 4

Ćwiczenie	Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3
Przysiad			
Pompka			
Mostek biodrowy			
Wykrok			
Deska (sek)			
Superman			
Wiosłowanie			
Marsz z kolanami			

Checklista bezpieczeństwa

Przed każdym treningiem:

- ☐ Jestem co najmniej 2 godziny po posiłku (lub 30 min po lekkiej przekąsce)
- ☐ Mam wodę pod ręką (min. 0,5 l)
- ☐ Mam na sobie wygodne buty lub ćwiczę boso na macie antypoślizgowej
- ☐ Wokół mnie jest wystarczająco miejsca (okrąg ok. 2 m)
- ☐ Nie mam aktualnych urazów ani bólu wymagającego konsultacji z lekarzem
- ☐ Zaczynam od rozgrzewki - zawsze

Jeśli w trakcie treningu:

- ☐ Ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, duszność - zatrzymaj się natychmiast
- ☐ Ostry ból stawu lub mięśnia - zatrzymaj się, nie ćwicz przez ból
- ☐ Zbyt duże zmęczenie - skróć serie lub wydłuż przerwę. Postęp > zmęczenie
- ☐ Jeśli nie możesz utrzymać poprawnej techniki - koniec serii. Technika jest ważniejsza niż liczba

Artykuł źródłowy: <https://uroda-zdrowie.pl/trening/cwiczenia-w-domu/>

Ten plan ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem ani certyfikowanym trenerem personalnym. Jeśli masz jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu treningowego.