

4-tygodniowy plan startowy ćwiczeń w domu

3 treningi tygodniowo po 25-30 minut. Bez sprzętu poza matą.

Dla kogo jest ten plan: dla osób dorosłych zdrowych bez przeciwwskazań kardiologicznych i ortopedycznych, które nie ćwiczyły regularnie ostatniego pół roku.

Co Ci da: w 4 tygodnie zauważysz lepszą energię, mniej zadyszki przy schodach, poprawę postawy i pierwsze widoczne efekty w lustrze.

Czego nie robi: nie zastąpi diety w redukcji masy ciała ani konsultacji lekarskiej przy chorobach przewlekłych.

Zanim zaczniesz - 5 zasad bezpieczeństwa

Checklista przed pierwszym treningiem

- ☐ Jeśli masz chorobę przewlekłą, problemy z sercem, kręgosłupem lub jesteś w ciąży - skonsultuj plan z lekarzem.
- ☐ Przygotuj matę i wygodne ubranie, w którym możesz się swobodnie ruszać.
- ☐ Wybierz pomieszczenie z równą, stabilną podłogą i wolną przestrzenią 2x2 m.
- ☐ Przygotuj butelkę wody (300-500 ml) na czas treningu.
- ☐ Zjedz lekki posiłek 1,5-2 h przed treningiem lub trenuj rano po szklance wody.

Tydzień 1 - Adaptacja

Cel: nauczyć ciało regularnego ruchu, opanować technikę podstawowych ćwiczeń

Trening A (poniedziałek lub wtorek) - 25 min

Rozgrzewka (5 min): marsz w miejscu, pajacyki, krążenia stawowe, 10 mostków biodrowych.

Część główna (3 obwody, między obwodami 60 sek przerwy):

- 10 przysiadów z masą własną
- 5-8 pompek od kolan
- 10 mostków biodrowych
- 20 sek deska na rozluźnionym ciele
- 10 wykroków (po 5 na nogę)

Wyciszenie (3 min): rozciąganie statyczne nóg, pleców, klatki piersiowej.

Trening B (środa lub czwartek) - 25 min

Rozgrzewka (5 min)

Część cardio (15 min - 3 rundy po 5 min):

- 40 sek marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- 20 sek przerwy
- 40 sek pajacyki
- 20 sek przerwy
- 40 sek powolne uderzanie piętą o pośladek
- 2 min spokojnego marszu między rundami

Core + wyciszenie (5 min): 3x 20 sek deska, 10 dead bug, rozciąganie.

Trening C (sobota lub niedziela) - 25 min

Sesja regeneracyjna pilates/joga:

- 5 min rozgrzewka oddechowa i krążenia
- 15 min sekwencja: pozycja kota-krowy, dziecka, pies z głową w dół, mostek biodrowy, dead bug, bird dog
- 5 min rozciąganie statyczne

Tydzień 2 - Budowanie nawyku

Cel: zwiększyć liczbę powtórzeń, utrwalić rutynę

Trening A - 28 min (więcej powtórzeń)

Rozgrzewka (5 min) + 3 obwody:

- 12 przysiadów
- 6-10 pompek od kolan
- 12 mostków biodrowych
- 25 sek deska
- 12 wykroków

Wyciszenie (3 min)

Trening B - 28 min (dłuższe rundy)

Cardio: 3 rundy po 6 min (45 sek pracy / 15 sek przerwy między ćwiczeniami, 2 min między rundami).

Trening C - 30 min

Pilates / joga jak w tygodniu 1, dodaj: 2x 30 sek deski bocznej na każdą stronę.

Tydzień 3 - Progresja

Cel: dodać nowe ćwiczenia, zwiększyć intensywność

Trening A - 30 min

Rozgrzewka (5 min) + 3 obwody:

- 15 przysiadów (jeśli łatwo - dodaj sekundę pauzy w dole)
- 8-12 pompek (od kolan lub klasycznych)
- 15 mostków biodrowych z 2-sek pauzą na górze
- 30 sek deska
- 10 wykroków zwrotnych (każda noga)
- NOWE: 10 sumo squats (przysiad szeroki)

Trening B - 30 min (cardio + core)

Dodaj burpees w wolnym tempie (5-8 powtórzeń w rundzie) i mountain climbers.

Trening C - 30 min

Joga / pilates + dodaj: 3x 15 brzuszków klasycznych z dotykiem łopatki podłogi.

Tydzień 4 - Utrwalenie i ocena

Cel: poczuć ile zyskałaś, ustalić plan na kolejne 4 tygodnie

Trening A - 30 min (test progresu)

Pełen trening jak w tygodniu 3 + zrób TEST: ile maksymalnie pompek od kolan zrobisz pod rząd? Ile sekund deski? Zanotuj wyniki.

Trening B - 32 min

Cardio 4 rundy po 6 min + 5 min core.

Trening C - 35 min

Joga / pilates - sesja dłuższa, z dodatkową pracą nad mobilnością bioder i pleców.

Tabela postępów - wypełnij po treningu

Tydzień	Trening A (data, samopoczucie 1-10)	Trening B (data, samopoczucie 1-10)	Trening C (data, samopoczucie 1-10)
1			
2			
3			
4			

Test wyjściowy i końcowy

Co mierzymy	Tydzień 1 - przed startem	Tydzień 4 - po zakończeniu
Liczba pompek od kolan pod rząd		
Czas deski klasycznej (sekundy)		
Liczba przysiadów w 60 sek		
Samopoczucie ogólne (1-10)		
Jakość snu (1-10)		

Co dalej po 4 tygodniach?

Jeśli plan był za łatwy: przejdź do treningu siłowego z hantlami 2-3 kg lub HIIT 20-minutowego. Dodaj 4. sesję w tygodniu.

Jeśli plan był idealny: powtórz cykl z większą liczbą powtórzeń i krótszymi przerwami. Po kolejnych 4 tygodniach dokup hantle 2 kg.

Jeśli plan był za trudny: bez wstydu - powtórz tydzień 1-2 jeszcze raz w wolniejszym tempie. Każdy ma swój rytm. Najlepszy wynik to ten, który utrzymasz.

Czego pilnować przez całe 4 tygodnie

Checklista codzienna

- ☐ Sen 7-8 godzin (regeneracja mięśni dzieje się w nocy)
- ☐ Min. 1,5 l wody dziennie (więcej w dni treningowe)
- ☐ Białko w każdym posiłku (mięso, ryba, nabiał, jaja, rośliny strączkowe)
- ☐ Nie pomijaj rozgrzewki i wyciszenia - to nie strata czasu
- ☐ Spacer min. 30 min w dni nietreningowe
- ☐ Słuchaj ciała: ostry ból = STOP, zakwasy = OK

Pełna wersja przewodnika z dodatkowymi materiałami:

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