

DARMOWY E-BOOK



FBW SIMONTE

POWRÓT NA SIŁOWNIĘ

ODBUDUJ MIĘŚNIE 2X SZYBCIEJ

**DAILY
EFFECT**

UKŁAD PLANU TRENINGOWEGO.....	2
ROZGRZEWKA	3
PLAN TRENINGOWY.....	4
TRENING BRZUCHA.....	8
DIETA+SUPLEMENTACJA	9
PYTANIA/ODPOWIEDZI.....	10
UWAGI	11

• PODZIAŁ DNI TRENINGOWYCH

Najlepiej trenować zawsze w te same dni:

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
TYDZ 1	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	FBW #4	FBW #5	-
TYDZ 2	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	FBW #4	FBW #5	-
TYDZ 3	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	FBW #4	FBW #5	-
TYDZ 4	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	FBW #4	FBW #5	-

Wiadomo jednak, że nie zawsze jest taka możliwość ze względu na losowe sytuacje. Zamiast opuszczać trening idź innego dnia i go wykonaj, tak aby zrobić wszystkie sesje treningowe w danym tygodniu:

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
TYDZ 1	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	-	FBW #4	-
TYDZ 2	FBW #5	-	FBW #1	FBW #2	-	FBW #3	FBW #4
TYDZ 3	-	FBW #5	FBW #1	-	FBW #2	-	FBW #3
TYDZ 4	FBW #4	FBW #5	-	FBW #1	FBW #2	FBW #3	-

Zasady:

1. W ciągu 7 dni powinny być minimum 2 dni nietreningowe.

• PRZED KAŻDYM TRENINGIEM

Jeśli jedziesz na trening samochodem po całym dniu siedzenia w pracy prawdopodobnie będziesz potrzebować 5 minut lekkiego cardio przed treningiem siłowym. Dodatkowo warto przeznaczyć kolejne 5 minut na dynamiczne rozciąganie jak np. krążenia ramion, wymachy nóg po około 15-20 powtórzeń na stronę. W 5 minutowym okienku swoje miejsce może znaleźć w razie potrzeby również rolowanie, czy też aktywacja poszczególnych mięśni. Dokładnie opisaną rozgrzewkę znajdziesz w moim filmie [kliknij tutaj](#).

• PRZED ĆWICZENIAMI KOLORU CZERWONEGO

Przed pierwszą ciężką serią główną wykonaj około 3 serie rozgrzewkowe:

1. ~50% ciężaru roboczego x 5 powtórzeń
2. ~70% ciężaru roboczego x 3 powtórzenia
3. ~90% ciężaru roboczego x 1 powtórzenie

• PRZED ĆWICZENIAMI KOLORU ŻÓŁTEGO






Przed pierwszą serią główną możesz wykonać 1 serię rozgrzewkową w celu zapoznania się z ruchem, jednak nie jest to konieczne:

1. ~50% ciężaru roboczego x 5 powtórzeń






• PRZED ĆWICZENIAMI KOLORU ZIELONEGO

Wykonując ćwiczenia pod koniec treningu jesteś już dobrze rozgrzany, więc nie ma powodu wykonywać jakichkolwiek serii rozgrzewkowych.






TRENING 1

FBW #1 - PRIORYTET DWÓJKI/POŚLAD	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• MARTWY CIĄG	3	6-8				
• POMPKI NA PORĘCZACH - DIPY	3	8-10				
• PROSTOWANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• NARCIARZ NA WYCIĄGU	3	8-10				
• WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGI	2	10-12			-	






TRENING 2

FBW #2 - PRIORYTET KLATKA	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	6-8				
• RUMUŃSKI MARTWY CIĄG	3	8-10				
• FOCZE WIOSŁOWANIE HANTLAMI	3	8-10				
• WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ	3	8-10				
• ODWROTNE ROZPIĘTKI NA MASZYNE	2	10-12			-	






TRENING 3

FBW #3 - PRIORYTET PLECY	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	3	6-8				
• WYCISKANIE NÓG NA SUWNICY	3	8-10				
• WIOSŁOWANIE HANTLEM JEDNORĄCZ	3	8-10				
• WZNOŚY BOKIEM HANTLAMI	2	10-12			-	
• POMPKI	2	10-12			-	






TRENING 4

FBW #4 - PRIORYTET CZWÓRKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	3	6-8				
• WYCISKANIE HANTLI NA SKOSIE DODATNIM	3	8-10				
• UGINANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• ŚCIĄGANIE DRAŻKA NA WYCIĄGU	3	8-10				
• UGINANIE HANTLI NA ŁAWCE SKOŚNEJ	2	10-12			-	






TRENING 5

FBW #5 - PRIORYTET BARKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE - OHP	3	6-8				
• WIOSŁOWANIE SZTANGĄ	3	8-10				
• ROZPIĘTKI NA MASZYNE	2	10-12			-	
• ODWODZENIE NÓG	2	10-12			-	
• Y, T, W, L RAISE	2	10-12			-	






TRENING 1

FBW #1 - PRIORYTET DWÓJKI/POŚLAD	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• MARTWY CIĄG	3	6-8				
• POMPKI NA PORĘCZACH - DIPY	3	8-10				
• PROSTOWANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• NARCIARZ NA WYCIĄGU	3	8-10				
• WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGI	3	10-12				






TRENING 2

FBW #2 - PRIORYTET KLATKA	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	6-8				
• RUMUŃSKI MARTWY CIĄG	3	8-10				
• FOCZE WIOSŁOWANIE HANTLAMI	3	8-10				
• WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ	3	8-10				
• ODWROTNE ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				






TRENING 3

FBW #3 - PRIORYTET PLECY	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	3	6-8				
• WYCISKANIE NÓG NA SUWNICY	3	8-10				
• WIOSŁOWANIE HANTLEM JEDNORĄCZ	3	8-10				
• WZNOSY BOKIEM HANTLAMI	3	10-12				
• POMPKI	3	10-12				






TRENING 4

FBW #4 - PRIORYTET CZWÓRKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	3	6-8				
• WYCISKANIE HANTLI NA SKOSIE DODATNIM	3	8-10				
• UGINANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• ŚCIĄGANIE DRAŻKA NA WYCIĄGU	3	8-10				
• UGINANIE HANTLI NA ŁAWCE SKOŚNEJ	3	10-12				



TRENING 5

FBW #5 - PRIORYTET BARKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE - OHP	3	6-8				
• WIOSŁOWANIE SZTANGĄ	3	8-10				
• ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				
• ODWODZENIE NÓG	3	10-12				
• Y, T, W, L RAISE	3	10-12				






TRENING 1

FBW #1 - PRIORYTET DWÓJKI/POŚLAD	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• MARTWY CIĄG	3	6-8				
• POMPKI NA PORĘCZACH - DIPY	3	8-10				
• PROSTOWANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• NARCIARZ NA WYCIĄGU	3	8-10				
• WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGI	3	10-12				






TRENING 2

FBW #2 - PRIORYTET KLATKA	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	6-8				
• RUMUŃSKI MARTWY CIĄG	3	8-10				
• FOCZE WIOSŁOWANIE HANTLAMI	3	8-10				
• WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ	3	8-10				
• ODWROTNE ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				



TRENING 3

FBW #3 - PRIORYTET PLECY	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	3	6-8				
• WYCISKANIE NÓG NA SUWNICY	3	8-10				
• WIOSŁOWANIE HANTLEM JEDNORĄCZ	3	8-10				
• WZNOSY BOKIEM HANTLAMI	3	10-12				
• POMPKI	3	10-12				






TRENING 4

FBW #4 - PRIORYTET CZWÓRKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	3	6-8				
• WYCISKANIE HANTLI NA SKOSIE DODATNIM	3	8-10				
• UGINANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• ŚCIĄGANIE DRAŻKA NA WYCIĄGU	3	8-10				
• UGINANIE HANTLI NA ŁAWCE SKOŚNEJ	3	10-12				






TRENING 5

FBW #5 - PRIORYTET BARKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE - OHP	3	6-8				
• WIOSŁOWANIE SZTANGĄ	3	8-10				
• ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				
• ODWODZENIE NÓG	3	10-12				
• Y, T, W, L RAISE	3	10-12				






TRENING 1

FBW #1 - PRIORYTET DWÓJKI/POŚLAD	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• MARTWY CIĄG	3	6-8				
• POMPKI NA PORĘCZACH - DIPY	3	8-10				
• PROSTOWANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• NARCIARZ NA WYCIĄGU	3	8-10				
• WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGI	3	10-12				






TRENING 2

FBW #2 - PRIORYTET KLATKA	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	6-8				
• RUMUŃSKI MARTWY CIĄG	3	8-10				
• FOCZE WIOSŁOWANIE HANTLAMI	3	8-10				
• WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ	3	8-10				
• ODWROTNE ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				






TRENING 3

FBW #3 - PRIORYTET PLECY	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PODCIĄGANIE NA DRAŻKU	3	6-8				
• WYCISKANIE NÓG NA SUWNICY	3	8-10				
• WIOSŁOWANIE HANTLEM JEDNORĄCZ	3	8-10				
• WZNOSY BOKIEM HANTLAMI	3	10-12				
• POMPKI	3	10-12				

TRENING 4

FBW #4 - PRIORYTET CZWÓRKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	3	6-8				
• WYCISKANIE HANTLI NA SKOSIE DODATNIM	3	8-10				
• UGINANIE KOLAN NA MASZYNE	3	8-10				
• ŚCIĄGANIE DRAŻKA NA WYCIĄGU	3	8-10				
• UGINANIE HANTLI NA ŁAWCE SKOŚNEJ	3	10-12				

TRENING 5

FBW #5 - PRIORYTET BARKI	SERIE	POWTÓRZENIA	1	2	3	TECHNIKA
• WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE - OHP	3	6-8				
• WIOSŁOWANIE SZTANGĄ	3	8-10				
• ROZPIĘTKI NA MASZYNE	3	10-12				
• ODWODZENIE NÓG	3	10-12				
• Y, T, W, L RAISE	3	10-12				

• TRENING BRZUCHA

W programie treningowym nie uwzględniono treningu brzucha, ponieważ jest on na tyle istotny, że zasługuje na oddzielny rozdział. Powinieneś go wykonywać z kilku względów. Pierwszym i najważniejszym jest zdrowie. Niewydolne mięśnie brzucha mogą prowadzić do przewlekłego bólu pleców, skrzywionej miednicy itp. Drugim powodem jest estetyka. Mięśnie brzucha są jak każde inne mięśnie. Jeśli chcesz aby kostki były duże i widoczne - musisz je trenować. Dodatkowo mięśnie głębokie trzymają naszą talię, dzięki czemu jest znacznie węższa i możemy pozbyć się efektu wydętego brzucha.

Przykładowe ćwiczenia:



Zasady:

1. Wybierz z filmu 3/4 ćwiczenia w których będziesz progresować
2. Z wybranych ćwiczeń wykonuj 1/2 ćwiczenia po każdym treningu
3. Każde ćwiczenie wykonuj w 2-3 seriach
4. Odpoczywaj maksymalnie 1 minutę między seriami
5. Trening brzucha wykonuj po treningu siłowym lub w dni nietreningowe

- **POWINIENEM BYĆ NA MASIE CZY REDUKCJI TRENUJĄC TYM PLANEM?**

Warto wykorzystać pamięć mięśniową i fakt, że po przerwie jesteśmy w stanie budować nawet mięśnie na deficycie kalorycznym. Z tego też powodu przez pierwsze kilka tygodni trenując tym planem warto być na lekkiej redukcji w celu rekompozycji, o której film znajdziesz u mnie na kanale. Jeśli nie wiesz jaka kaloryczność będzie dla Ciebie odpowiednia skorzystaj z quizu na mojej stronie: <https://dailyeffect.pl/quiz/>

- **JAKIE SUPLEMENTY BĘDĄ DLA MNIE ODPOWIEDNIE?**

Najpierw warto zadać sobie pytanie, czy w ogóle musimy coś suplementować? Dokładnie rozpisane co, kiedy, w jakiej formie i w jakim celu suplementować znajdziesz w moim darmowym e-booku, który pobierzesz bezpłatnie na stronie głównej <https://dailyeffect.pl>

Jeśli szukasz suplementów jakości farmaceutycznej i chcesz mnie w jakiś sposób wesprzeć, możesz użyć kodu „Simonte” który da Ci 20% rabatu na cały koszyk na stronie:

<https://olimpsport.com/pl/>

• ILE POWINIEN TRWAĆ PLAN I CO ZROBIĆ PO JEGO ZAKOŃCZENIU?

Po około 4 tygodniach trenując tym planem powinieneś mieć problem z dokładaniem kolejnych kilogramów, ponieważ prawdopodobnie wrócisz już do starych wyników siłowych. Jeśli to nastąpi należy zacząć trening planem, który przewiduje progresję długofalową. Takie plany rozpisane przeze mnie znajdziesz na <https://dailyeffect.pl>

• DLACZEGO W PLANIE SĄ PUSTE KOLUMNY?

Jeśli wydrukujesz plan treningowy na kartkach, wtedy puste kolumny służyć będą do wpisywania wyników siłowych.

• OD JAKIEGO CIĘŻARU ZACZAĆ?

Zacznij od około 60-70% swoich wyników siłowych sprzed przerwy.

• CO JEŚLI NIE MOGĘ WYKONAĆ JAKIEGOŚ ĆWICZENIA?

Każde ćwiczenie możesz zmienić pod siebie, o ile będziesz pracować w tej samej płaszczyźnie i angażować te same mięśnie, które angażuje ćwiczenie rozpisane przeze mnie. Dla przykładu przysiad ze sztangą możesz zamienić na przysiad bułgarski, wyciskanie hantlami na wyciskanie sztangą itd.

• MOTYWACJA

Jeśli uda Ci się osiągnąć cel dzięki Daily Effect podziel się tym z Nami, chętnie opublikujemy Twoją przemianę aby zmotywować wiele innych osób! Napisz na dailyeffect12@gmail.com

• ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Treści tego dokumentu nie należy traktować jako porady medycznej. Nie ma on na celu diagnozowania, leczenia, ani zapobiegania jakimkolwiek problemom zdrowotnym. Zawsze skonsultuj się z lekarzem we wszystkich kwestiach dotyczących Twojego zdrowia. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny. Nie ponoszę żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek bezpośrednie lub pośrednie straty lub szkody, które mogą się pojawić.

• PRAWA AUTORSKIE

Dokumentu nie wolno kopiować, sprzedawać ani rozpowszechniać bez mojej pisemnej zgody.

• PODZIĘKOWANIA

Na zakończenie chciałbym bardzo podziękować Ci za zaufanie. Mam nadzieję, że teraz jest już wszystko dla Ciebie jasne. Powodzenia i jeszcze raz dziękuję, czekam na twoją przemianę!