PRAKTYCZNA CHECKLISTA

OD CZEGO ZALEŻĄ EFEKTY TRENINGÓW?

Sprawdź swój cel, regularność, regenerację i sposób obserwowania postępów.

ZACZNIJ OD PODSTAW

Nie ma jednej liczby treningów, która gwarantuje efekt. Zaznacz, co już działa, i wybierz jedną rzecz do poprawy w najbliższym tygodniu.

JAKUB WILK | TRENER PERSONALNY | NOWY SĄCZ

Zacznij od celu i planu

1 Wiem, nad czym pracuję

- [ ] Mam konkretny cel: np. poprawa siły, sprawności lub zmiana sylwetki.
- [ ] Wiem, po czym poznam postęp. Wybrałem sposób jego sprawdzania.
- [ ] Uwzględniam swój punkt wyjścia, doświadczenie i aktualne możliwości.

2 Mam realne terminy

- [ ] Terminy treningów mam wpisane do kalendarza.
- [ ] Częstotliwość pasuje do mojej pracy, obowiązków i możliwości regeneracji.
- [ ] Wiem, które treningi wykonuję z trenerem, a które mogę wykonać samodzielnie.
- [ ] Po opuszczonym spotkaniu ustalam powrót do planu.

Pakiet to liczba spotkań, nie obietnica efektu.

Dobierz liczbę treningów do celu i potrzebnego wsparcia.

Zadbaj o cały tydzień

Wybierz nawyki, które możesz powtarzać także w zabiegane dni.

3 Jedzenie dopasowane do celu

- [ ] Mam pomysł na posiłki także w dni pełne obowiązków.
- [ ] Mój sposób jedzenia wspiera cel i jest możliwy do utrzymania na co dzień.

4 Sen i regeneracja

- [ ] Planuję wystarczająco dużo czasu na sen.
- [ ] Obserwuję zmęczenie i mówię trenerowi, gdy potrzebuję dostosowania treningu.

5 Ruch poza siłownią

- [ ] Wybieram ruch dopasowany do możliwości, np. spacer.
- [ ] W miarę możliwości przerywam długie siedzenie.

Na początek popraw jeden nawyk. Potem dodaj kolejny.

Zauważ więcej niż wagę

Zaznacz sposoby obserwacji, które pasują do Twojego celu.

6 Sprawdzam konkretne rzeczy

- [ ] Technika: czy lepiej kontroluję ruch i potrzebuję mniej wskazówek?
- [ ] Wyniki: czy przy podobnej technice wykonuję więcej powtórzeń lub używam większego obciążenia?
- [ ] Regularność: ile treningów wykonałem w stosunku do planu?
- [ ] Sprawność i samopoczucie: co zmienia się w codziennych czynnościach?
- [ ] Sylwetka, jeśli to mój cel: czy zmieniają się obwody lub zdjęcia wykonane w podobnych warunkach?

7 Porównuję podobne warunki

Wynik ćwiczenia porównuj przy podobnej technice. Obwody mierz w tym samym miejscu, a zdjęcia rób w podobnym świetle i ustawieniu. Patrz na zmiany w czasie.

Punktem odniesienia jest Twój własny początek.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wybierz jedną zmianę

1 **Wybierz priorytet**

Wróć do niezaznaczonych pól. Wybierz jeden obszar, którym zajmiesz się w najbliższym tygodniu.

2 **Zapisz konkretne działanie**

Np. wpiszę dwa realne terminy treningów do kalendarza albo zaplanuję posiłki na dni pracy.

3 **Sprawdź, co udało się zrobić**

Po tygodniu oceń wykonanie planu. To przegląd nawyków, nie termin oczekiwanej zmiany sylwetki.

Potrzebujesz pomocy w dobraniu planu? Opisz swój cel i porozmawiajmy o tym, od czego zacząć.

UMÓW PIERWSZY TRENING

733 816 975 | kontakt@jakubwilk.com.pl

Centrum Rekreacji Olimp, ul. Grunwaldzka 17, Nowy Sącz

Opracowanie edukacyjne na podstawie:

ACSM 2026 WHO CDC NIDDK