

POCZĄTEK NA SIŁOWNI

Sprawdź plan, dobór trudności i kontrolę ruchu przed kolejnym treningiem.

Zaznacz punkty, które masz już uporządkowane. Wybierz jedną rzecz do omówienia z trenerem. Ta checklista pomaga przygotować się do ćwiczeń; nie zastępuje indywidualnego planu.

NOWY SĄCZ | JAKUBWILK.COM.PL

PRZED TRENINGIEM

Wiem, co będę robić

1 Mam uporządkowany plan

- [ ] Wiem, jakie ćwiczenia wykonuję i w jakiej kolejności.
- [ ] Mam ustaloną liczbę serii i powtórzeń.
- [ ] Rozumiem, po co dane ćwiczenie jest w moim planie.

2 Ćwiczenia pasują do mnie

- [ ] Przekazałem trenerowi informacje o wcześniejszych urazach i ograniczeniach.
- [ ] Wiem, jak ustawić sprzęt do danego ćwiczenia.
- [ ] Gdy nie rozumiem ruchu, proszę o wskazówkę lub łatwiejszy wariant.

Dobierz trudność do swoich aktualnych możliwości.

PODCZAS ĆWICZEŃ

Kontroluję ruch

3 Obserwuję całą serię

- [ ] Potrafię wykonać ćwiczenie w ustalony sposób.
- [ ] Sprawdzam również ostatnie powtórzenia, a nie tylko pierwsze.
- [ ] Gdy wyraźnie tracę kontrolę, ponownie oceniam obciążenie i liczbę powtórzeń.

4 Dokładam ciężar świadomie

- [ ] Najpierw opanowuję ruch z dotychczasowym obciążeniem.
- [ ] Po zwiększeniu ciężaru nadal panuję nad techniką.
- [ ] Daję sobie czas na naukę i powtarzanie podstaw.

Dokończenie serii nie oznacza automatycznie gotowości na większy ciężar.

PIERWSZY TYDZIEŃ

Planuję kolejne wizyty

Na początek często proponuję dwa lub trzy treningi tygodniowo. Konkretną częstotliwość dopasuj do możliwości i regeneracji.

Mój pierwszy termin: dzień i godzina

Mój drugi termin: dzień i godzina

Dodatkowy termin, jeśli pasuje do mojego planu

5 Mam punkt odniesienia

- [ ] Zapisuję wykonane ćwiczenia, obciążenia i powtórzenia.
- [ ] Wracam do ustalonego planu, żeby doskonalić znane ruchy.

PO TRENINGU

Co poprawię następnym razem?

Ćwiczenie, w którym czuję większą pewność:

Pytanie o technikę lub dobór ciężaru:

Jedna rzecz, na której skupię się następnym razem:

Chcesz dopasować plan do swoich możliwości? Porozmawiajmy o treningach w Nowym Sączu.

POROZMAWIAJMY O TRENINGU

733 816 975 | kontakt@jakubwilk.com.pl

Centrum Rekreacji Olimp, ul. Grunwaldzka 17