REGULARNOŚĆ TRENINGÓW

Ustal realne terminy, obserwuj regenerację i zrób krótki przegląd tygodnia.

Wypełnij tę checklistę na najbliższy tydzień. Zaznacz to, co działa, i zapisz jedną zmianę. Dopasuj częstotliwość oraz trudność treningów do swojego celu i aktualnych możliwości.

NOWY SĄCZ | JAKUBWILK.COM.PL

Mam realny plan tygodnia

1 Mogę utrzymać te terminy

- [ ] Sprawdziłem obowiązki i czas potrzebny na dojazd.
- [ ] Wpisuję konkretny dzień i godzinę treningu.
- [ ] Częstotliwość uwzględnia moje możliwości regeneracji.

Pierwszy trening: dzień i godzina

Drugi trening: dzień i godzina

Termin zastępczy, jeśli plany się zmienią

Dwa terminy to przykład do planowania. Dopasuj liczbę spotkań do siebie.

Sprawdzam, jak się czuję

2 Mam przestrzeń na regenerację

- [ ] Obserwuję zmęczenie pomiędzy treningami.
- [ ] Mówię trenerowi, gdy po sesjach trudno mi wrócić do zwykłego funkcjonowania.
- [ ] Zgłaszam, gdy zmęczenie regularnie utrudnia kolejne treningi.

3 Patrzę też na postęp

- [ ] Obserwuję, czy pewniej wykonuję ćwiczenia.
- [ ] Porównuję obciążenia przy podobnej technice.
- [ ] Oceniam zmiany na przestrzeni tygodni.

DOMS to opóźniona bolesność mięśniowa. Sam ból po wysiłku nie wystarcza do oceny planu.

Więcej: ACSM o DOMS

POWRÓT PO PRZERWIE

Wracam do rytmu

1 Ustalam kolejny termin

Opuszczone spotkanie nie przekreśla dotychczasowej pracy. Wybieram realny dzień powrotu.

2 Uwzględniam swoją sytuację

Mówię trenerowi o przyczynie przerwy i samopoczuciu. Po chorobie lub urazie nie zakładam automatycznego powrotu do dawnych obciążeń.

3 Porządkuję dalszy tydzień

Dopasowuję następne spotkania do kalendarza. Nie próbuję zmieścić wszystkich zaległych sesji naraz.

Wracam na trening w dniu:

Jedna przerwa nie musi oznaczać rezygnacji z całego planu.

Zapisuję krótkie podsumowanie

Treningi zaplanowane / wykonane:

Co zauważam w technice i samopoczuciu?

Co utrudniło tydzień i co zmienię w kolejnym?

Termin następnego treningu:

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