SYSTEM FORMY

ZACZNIJ TRENOWAĆ

PRAKTYCZNY START W ŚWIAT TRENINGU

17 rozdziałów, które porządkują trening — od pierwszego tygodnia.

- PODSTAWY TRENINGU
- PROGRES I TECHNIKA
- NAWYKI I ODŻYWIANIE
- PLAN NA 4 TYGODNIE

ZANIM ZACZNIESZ

TEN EBOOK JEST DLA CIEBIE

Dostajesz go, bo wypełniłeś ankietę. To pierwszy krok — zamiast zgadywać, zaczynasz od danych o sobie.

Na podstawie Twoich odpowiedzi przygotowuję propozycję współpracy dopasowaną do Twojego celu, doświadczenia i możliwości. Zanim ją dostaniesz, wykorzystaj ten czas: przeczytaj ebooka i wypełnij strony oznaczone **DO WYPEŁNIENIA**. Z takim przygotowaniem wejdziesz w każdy plan dużo pewniej.

JAK Z NIEGO KORZYSTAĆ

01	**PRZECZYTAJ**	Całość zajmie ok. 25 minut. Nie musisz wszystkiego zapamiętać — wrócisz do konkretnych stron.
02	**WYPEŁNIJ**	Punkt startowy, autodiagnoza i dziennik. Wydrukuj albo odpowiadaj w notatkach w telefonie.
03	**WYBIERZ JEDNO**	Nie wdrażaj 17 zmian naraz. Wybierz jedną rzecz i zrób ją dobrze przez najbliższe 2 tygodnie.

Ważne: ten ebook to edukacja, nie porada medyczna. Jeśli masz kontuzję, chorobę przewlekłą, przyjmujesz leki albo coś Cię boli — skonsultuj trening i odżywianie z lekarzem lub fizjoterapeutą.

SPIS TREŚCI

01	DLACZEGO NIE WIDZISZ EFEKTÓW	4
02	TWÓJ PUNKT STARTOWY	5
03	PROGRESJA, NIE PRZYPADKOWOŚĆ	6
04	TECHNIKA I KONTROLA RUCHU	8
05	KONSYSTENCJA PONAD ZRYWAMI	10
06	REGENERACJA JEST CZĘŚCIĄ TRENINGU	11
07	ODŻYWIANIE BEZ DIETY CUD	12
08	NIE OCENIAJ EFEKTÓW ZA WCZEŚNIE	13
09	MIERZ POSTĘP SZERZEJ NIŻ WAGĄ	14
10	PLAN WAŻNIEJSZY NIŻ MOTYWACJA	15
11	JAK ZBUDOWAĆ TRENING	16
12	JAK WYGLĄDA DOBRY TRENING	17
13	5 BŁĘDÓW, KTÓRE BLOKUJĄ POCZĄTKUJĄCYCH	18
14	SZYBKA AUTODIAGNOZA	19
15	DOM CZY SIŁOWNIA?	20
16	TWÓJ PIERWSZY TYDZIEŃ	21
17	PIERWSZE 4 TYGODNIE	22
+	DZIENNIK TRENINGOWY	23
+	CO DALEJ	24

ROZDZIAŁ 01 • WSTĘP

DLACZEGO TRENUJESZ, ALE NIE WIDZISZ EFEKTÓW?

Możesz trenować regularnie i nadal nie widzieć tego, czego oczekujesz. Nie zawsze problemem jest brak wysiłku. Często problem jest prostszy: trening jest przypadkowy.

NAJWIĘKSZY PROBLEM

Raz robisz więcej, raz mniej. Zmieniasz ćwiczenia bez powodu. Nie zapisujesz wyników. Po kilku tygodniach trudno odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: czy naprawdę robię postęp?

Skuteczny trening to proces, który się powtarza:

CEL → PLAN → WYKONANIE → ZAPIS → DECYZJA

- Nie potrzebujesz kolejnego „idealnego" ćwiczenia.
- Nie musisz komplikować treningu, żeby zacząć progresować.
- Potrzebujesz procesu, który da się powtarzać i oceniać.

Ten ebook nie zastępuje indywidualnego planu. Ma zrobić coś prostszego: pokazać, gdzie najczęściej powstaje chaos, i co możesz poprawić już od następnego treningu.

ROZDZIAŁ 02 • START DO WYPEŁNIENIA

TWÓJ PUNKT STARTOWY

Zanim dodasz więcej, sprawdź, gdzie naprawdę jesteś. Zajmie Ci to 3 minuty.

CEL GŁÓWNY (ZAKREŚL JEDEN)

Budowa masy / redukcja tkanki tłuszczowej / poprawa sylwetki i siły

MIEJSCE TRENINGU

Dom / siłownia / jedno i drugie

REALNA LICZBA TRENINGÓW W TYGODNIU

ILE CZASU MASZ NA JEDEN TRENING

DOŚWIADCZENIE

Ile już trenujesz? Co działało? Kiedy i dlaczego przerywałeś?

BLOKADA

Co najbardziej utrudnia Ci regularność lub progres?

PROSTA ZASADA

Nie buduj planu dla idealnej wersji swojego życia. Buduj go dla życia, które naprawdę prowadzisz.

ROZDZIAŁ 03 • ZASADA 1

PROGRESJA, NIE PRZYPADKOWOŚĆ

Robisz trening, męczysz się, kończysz i idziesz do domu. Za tydzień robisz mniej więcej to samo. Może zmieniasz ćwiczenia albo ciężar, ale nie wiesz po co.

Organizm dostosowuje się do wymagań, które regularnie mu stawiasz. Jeśli wymagania stoją w miejscu, on też. Dlatego w treningu siłowym musi być element, który **stopniowo rośnie**.

PROGRES TO NIE TYLKO WIĘKSZY CIĘŻAR

- **Więcej powtórzeń** tym samym ciężarem.
- **Większy ciężar** przy podobnej jakości ruchu.
- **Więcej serii** — ostrożnie, w granicach regeneracji.
- **Trudniejszy wariant** — szczególnie w domu (np. pompki na podwyższeniu → klasyczne → z nogami wyżej).
- **Lepsza kontrola** — wolniejsze opuszczanie, pełniejszy zakres.

PAMIĘTAJ

Nie każdy trening musi być rekordem. Liczy się kierunek zmian w ciągu tygodni, nie wynik jednego dnia.

Dlatego zapis ma znaczenie: bez niego pamiętasz wrażenie z treningu, a nie wynik.

ROZDZIAŁ 03 • PRAKTYKA

PODWÓJNA PROGRESJA

Najprostsza metoda dla początkujących i wracających. Nie wymaga obliczeń — tylko zapisu.

01	ZAKRES	Ustal zakres powtórzeń, np. 8–12, i liczbę serii, np. 3.
02	DOKŁADAJ POWTÓRZENIA	Ten sam ciężar. Z treningu na trening próbuj dołożyć 1 powtórzenie w którejś serii — bez psucia techniki.
03	DOKŁADAJ CIĘŻAR	Gdy zrobisz górę zakresu we wszystkich seriach, zwiększ ciężar o najmniejszy możliwy krok i wróć do dołu zakresu.

TRENING PRZYKŁAD	CIĘŻAR	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
Tydzień 1	20 kg	10	9	8
Tydzień 2	20 kg	11	10	9
Tydzień 3	20 kg	12	11	10
Tydzień 4	20 kg	12	12	12
Tydzień 5	22 kg	9	8	8

Liczby są przykładowe. Tempo postępu jest indywidualne i zależy od ćwiczenia, doświadczenia i regeneracji — czasem zatrzymasz się na tym samym wyniku na 2–3 treningi i to normalne.

> **W domu bez dużego obciążenia?** Zamiast zwiększać ciężar, przejdź na trudniejszy wariant ćwiczenia albo wydłuż opuszczanie do 3 sekund.

ROZDZIAŁ 04 • ZASADA 2

TECHNIKA I KONTROLA RUCHU

Gonisz za większym ciężarem albo liczbą powtórzeń, choć nie kontrolujesz już ruchu. Powtórzenia zaczynają wyglądać inaczej tylko po to, żeby „zaliczyć" serię.

Powtórzenie, które wygląda inaczej niż poprzednie, nie jest uczciwym porównaniem. Jeśli dziś zrobiłeś 10 powtórzeń w pełnym zakresie, a za tydzień 12 w połowie — to nie jest progres.

RIR — ILE ZOSTAŁO W ZAPASIE

RIR to liczba powtórzeń, które Twoim zdaniem zostałyby Ci jeszcze w zapasie po zakończeniu serii.

RIR	JAK TO WYGLĄDA
4+	Rozgrzewka. Mógłbyś zrobić dużo więcej.
2–3	Wymagająco, ale ruch dalej czysty. Dobry punkt dla większości serii na start.
1	Bardzo ciężko. Jeszcze jedno powtórzenie, ale tylko jedno.
0	Nie dasz rady zrobić kolejnego poprawnego powtórzenia. Rzadko, nie w każdej serii.

Na początku ocena RIR będzie niedokładna — to normalne. Uczysz się jej, notując RIR przy każdej serii roboczej.

ROZDZIAŁ 04 • PRAKTYKA

CHECKLISTA TECHNIKI

Przed każdą serią roboczą sprawdź pięć rzeczy. Po kilku tygodniach zrobisz to automatycznie.

- [ ] **Pozycja startowa** — stabilne ustawienie stóp, napięty tułów, ten sam chwyt co ostatnio.
- [ ] **Zakres ruchu** — taki sam w każdym powtórzeniu, tak duży, jak pozwala kontrola.
- [ ] **Tempo** — kontrolowane opuszczanie (ok. 2–3 s), bez odbijania.
- [ ] **Oddech** — nie wstrzymuj go przez całą serię.
- [ ] **Ostatnie powtórzenie** — wygląda jak pierwsze? Jeśli nie, seria była za ciężka.

NAGRAJ SERIĘ

Telefon z boku lub pod kątem, z którego widać cały ruch. Obejrzyj po treningu. Porównaj z nagraniem sprzed 2 tygodni.

ZMNIEJSZ, GDY TRZEBA

Czasem najlepszą decyzją jest zmniejszyć ciężar o 10–20% albo wybrać łatwiejszy wariant i odbudować ruch.

ZMĘCZENIE TO NIE BÓL

Pieczenie mięśnia pod koniec serii jest normalne. Ostry, kłujący ból albo ból stawu — przerwij ćwiczenie i nie próbuj go „przetrenować".

ROZDZIAŁ 05 • ZASADA 3

KONSYSTENCJA PONAD ZRYWAMI

W poniedziałek świetny trening. We wtorek też. W środę dorzucasz jeszcze więcej. Potem kilka dni nic, bo plan był za ciężki do utrzymania.

SCHEMAT, KTÓRY NIE DZIAŁA

ZRYW → ZMĘCZENIE → PRZERWA → POWRÓT → ZRYW

CO ROBIĆ ZAMIAST TEGO

- Wybierz częstotliwość, którą realnie utrzymasz przez miesiące — nie przez tydzień.
- Uwzględnij pracę, rodzinę, dojazdy i poziom energii.
- Ustal konkretne dni i godziny. Wpisz je do kalendarza jak spotkanie.

PLAN B: TRENING MINIMUM

Masz gorszy dzień albo 20 minut? Zrób tylko 2 główne ćwiczenia po 2 serie. Trening minimum utrzymuje nawyk — a nawyk jest ważniejszy niż jedna idealna sesja.

Nie potrzebujesz perfekcyjnego tygodnia. Potrzebujesz systemu, który działa również wtedy, gdy tydzień nie jest idealny. Opuściłeś trening? Nie nadrabiaj podwójną sesją — wróć do kolejnego zaplanowanego.

ROZDZIAŁ 06 • ZASADA 4

REGENERACJA JEST CZĘŚCIĄ TRENINGU

Trening daje bodziec. Zmiana zachodzi, kiedy odpoczywasz. Jeśli stale dokładasz sesje i serie, a coraz trudniej się regenerujesz, problemem może być łączne obciążenie.

SEN

Stałe pory zasypiania i budzenia. Większości dorosłych służy ok. 7–9 godzin snu.

CODZIENNY RUCH

Spacery i lekka aktywność w dni bez treningu pomagają, a nie przeszkadzają.

OBCIĄŻENIE

Ilość serii, intensywność i częstotliwość. Więcej nie zawsze znaczy lepiej.

STRES I JEDZENIE

Ciężki tydzień w pracy też zabiera zasoby na regenerację.

SYGNAŁY, ŻE CZAS ZWOLNIĆ

- Wyniki spadają przez kilka treningów z rzędu.
- Gorzej śpisz, jesteś stale zmęczony i rozdrażniony.
- Nie masz ochoty na trening dłużej niż kilka dni.

ZADAJ SOBIE PYTANIE

Nie tylko „ile jeszcze mogę zrobić?", ale też „czy będę w stanie się po tym zregenerować?".

ROZDZIAŁ 07 • ZASADA 5

ODŻYWIANIE BEZ DIETY CUD

Nie musisz od jutra ważyć każdego posiłku. Na start wystarczy kilka stałych nawyków, które robisz codziennie.

01	BIAŁKO	Źródło białka w każdym głównym posiłku: mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki. Dla osób trenujących siłowo często podaje się ok. 1,6–2,2 g na kg masy ciała dziennie.
02	WARZYWA I OWOCE	Dodaj je do większości posiłków. Sycą, a przy tym dostarczają błonnika i mikroskładników.
03	REGULARNOŚĆ	Podobne pory i liczba posiłków. Mniej podjadania „przy okazji”.
04	BILANS	Redukcja wymaga deficytu kalorycznego, budowa masy — nadwyżki. Zmiany wprowadzaj umiarkowanie i obserwuj trend wagi przez kilka tygodni.
05	NAWODNIENIE	Pij wodę regularnie w ciągu dnia, więcej w dni treningowe i gdy jest gorąco.

ZASADA 80/20

Jeśli większość tygodnia trzymasz podstawy, jedno wyjście na pizzę nie zniszczy postępu. Liczy się suma, nie pojedynczy posiłek.

To ogólne zasady, nie dieta. Przy chorobach, alergiach, zaburzeniach odżywiania lub przyjmowanych lekach skonsultuj się z lekarzem albo dietetykiem.

ROZDZIAŁ 08 • ZASADA 6

NIE OCENIAJ EFEKTÓW ZA WCZEŚNIE

Po dwóch tygodniach stajesz przed lustrem i myślisz: „nic się nie zmieniło”. Albo widzisz wyższy wynik na wadze i uznajesz, że nic nie działa.

NIE WYCIĄGAJ WNIOSKU Z JEDNEGO SYGNAŁU

Waga może się wahać z dnia na dzień przez wodę, sól, jedzenie i sen. Jeden trening też bywa lepszy lub gorszy. Patrz na kierunek zmian w czasie.

KIEDY OCENIAĆ

CO	JAK CZĘSTO OCENIAĆ
Wyniki w ćwiczeniach	Co trening zapisuj, oceniaj trend co 2–4 tygodnie
Masa ciała	Średnia z tygodnia, nie pojedynczy pomiar
Obwody	Co 2 tygodnie
Zdjęcia	Co 2–4 tygodnie, w tych samych warunkach
Cały plan	Po min. 4–6 tygodniach realizacji

Nie podejmuj dużych decyzji na podstawie małej ilości danych. Zmieniasz plan po tygodniu — nie wiesz, czy nie zadziałał, czy po prostu nie zdążył.

ROZDZIAŁ 09 • ZASADA 7

MIERZ POSTĘP SZERZEJ NIŻ WAGĄ

TRENING

Więcej powtórzeń? Większy ciężar? Lepsza kontrola?

SYLWETKA

Co pokazują zdjęcia i obwody? Jak leżą ubrania?

MASA CIAŁA

Nie pojedynczy wynik, tylko kierunek zmian.

WYKONANIE

Ile zaplanowanych treningów zrobiłeś? Łatwiej utrzymać plan?

PROTOKÓŁ POMIARÓW

- **Waga:** rano, po toalecie, przed jedzeniem i piciem. Licz średnią z tygodnia.
- **Obwody:** talia na wysokości pępka, klatka, biodra, ramię, udo. Ta sama taśma, to samo miejsce, rozluźniony mięsień.
- **Zdjęcia:** przód, bok, tył. To samo światło, odległość, pora dnia i podobny ubiór.
- **Wykonanie:** zaplanowane treningi vs zrobione — np. 11 z 12.

TREND MÓWI WIĘCEJ

Jeden pomiar mówi, co wydarzyło się dzisiaj. Trend z kilku tygodni mówi, co dzieje się naprawdę.

ROZDZIAŁ 10 • ZASADA 8

PLAN WAŻNIEJSZY NIŻ MOTYWACJA

Czekasz, aż będzie Ci się chciało. W poniedziałek masz motywację, w środę nie. Nagle cały plan zależy od tego, jak się akurat czujesz.

Motywacja jest jak pogoda — zmienia się i nie masz na nią wpływu. Plan to decyzja, którą podejmujesz raz, w spokojnym momencie.

ZDECYDUJ WCZEŚNIEJ

- ☐ kiedy trenujesz (dni i godziny),
- ☐ gdzie trenujesz,
- ☐ jaki trening wykonujesz danego dnia,
- ☐ jakie ćwiczenia, serie i powtórzenia masz w planie,
- ☐ co zapisujesz po treningu.

REGUŁA „JEŚLI — TO"

„Jeśli jest wtorek, 18:00 — to robię trening B." „Jeśli nie zdążę o 18:00 — to robię trening minimum o 20:00." Gotowe decyzje zabierają wymówkom miejsce.

Im mniej decyzji musisz podjąć w dniu treningu, tym łatwiej go wykonać. Przygotuj torbę wieczorem, miej plan w telefonie, wiedz, od którego ćwiczenia zaczynasz.

ROZDZIAŁ 11 • BUDOWA

JAK ZBUDOWAĆ TRENING

Dobry trening ma stałą strukturę. Najpierw to, co najważniejsze, kiedy masz najwięcej sił.

01	ROZGRZEWKA	5–10 min: lekki ruch + 1–2 serie rozgrzewkowe pierwszego ćwiczenia.
02	GŁÓWNE	1–2 ćwiczenia wielostawowe. Tu najbardziej pilnujesz progresu.
03	UZUPEŁNIAJĄCE	2–3 ćwiczenia, które dopełniają trening.
04	ZAPIS	2 minuty po treningu: wyniki, RIR, co poprawić następnym razem.

PODSTAWOWE WZORCE RUCHU

WZORZEC	DOM	SIŁOWNIA
Przysiad	Przysiad z hantlą, wykroki	Przysiad ze sztangą, suwnica
Zawias biodrowy	Martwy ciąg z hantlami, hip thrust	Martwy ciąg rumuński
Pchanie	Pompki, wyciskanie hantli	Wyciskanie na ławce, nad głowę
Przyciąganie	Wiosłowanie hantlą, podciąganie	Wyciąg górny, wiosłowanie
Tułów	Plank, dead bug	Plank, pallof press

Przykłady, nie gotowy plan. Dobór ćwiczeń zależy od celu, doświadczenia, sprzętu i ewentualnych ograniczeń.

ROZDZIAŁ 12 • JAKOŚĆ

JAK WYGLĄDA DOBRY TRENING?

Nie musi kończyć się rekordem ani całkowitym „zajechaniem".

PRZED

Wiesz, co dziś robisz. Masz plan, kolejność ćwiczeń i realny czas.

W TRAKCIE

Pilnujesz jakości ruchu, robisz zaplanowane serie, zapisujesz wynik.

PO

Wiesz, co wykonałeś i co spróbujesz poprawić następnym razem.

NIE MUSI BYĆ

Najcięższym treningiem tygodnia. Dobry trening pasuje do całego procesu.

PRZERWY MIĘDZY SERIAMI

- **Ćwiczenia główne:** zwykle ok. 2–3 minuty.
- **Ćwiczenia uzupełniające:** zwykle ok. 1–2 minuty.
- Zbyt krótka przerwa = mniej powtórzeń w kolejnej serii. Zegarek zamiast „na czuja".

PROSTA ZASADA

Jeżeli po treningu nie wiesz, co zrobiłeś i co spróbujesz poprawić, zabrakło jednego elementu: informacji.

ROZDZIAŁ 13 • BŁĘDY

5 BŁĘDÓW, KTÓRE BLOKUJĄ POCZĄTKUJĄCYCH

01	ZMIANA PLANU ZA SZYBKO	Kilka treningów nie pokazuje całego obrazu. Daj planowi min. 4–6 tygodni.
02	WSZYSTKO NARAZ	Więcej ćwiczeń, serii, ciężaru i dni jednocześnie. Potem nie wiesz, co zadziałało — i szybko się wypalasz.
03	TRENING „NA CZUJA"	Nie wiesz, co robiłeś ostatnio ani co próbujesz poprawić.
04	KOPIOWANIE CUDZEGO PLANU	Plan zaawansowanej osoby z internetu nie uwzględnia Twojego czasu, sprzętu, doświadczenia i regeneracji.
05	TRENING OK, RESZTA BEZ ZMIAN	Godzina na siłowni nie nadrobi chronicznego braku snu i przypadkowego jedzenia przez resztę doby.

ZAMIAST TEGO

Uprość. Zapisuj. Powtarzaj. Porównuj. Dopiero potem zmieniaj.

ROZDZIAŁ 14 • TEST DO WYPEŁNIENIA

SZYBKA AUTODIAGNOZA

Nie zastanawiaj się długo. Zaznacz tylko to, co naprawdę jest prawdą.

	STWIERDZENIE	CO TO ZNACZY
☐	Mam plan treningowy	Wiem, co robię, zanim zacznę trening.
☐	Zapisuję wyniki	Mogę sprawdzić, co robiłem tydzień temu.
☐	Rozumiem progres	Wiem, co w moim treningu ma stopniowo rosnąć.
☐	Trenuję regularnie	Moja częstotliwość jest do utrzymania.
☐	Pilnuję techniki	Ostatnie powtórzenie wygląda jak pierwsze.
☐	Daję sobie czas	Nie zmieniam planu po kilku treningach.
☐	Dbam o regenerację	Sen i obciążenie nie są przypadkowe.
☐	Mam podstawy jedzenia	Białko w posiłkach, w miarę stałe pory.
☐	Oceniam trend	Nie decyduję na podstawie jednego dnia.

TERAZ NAJWAŻNIEJSZE

Nie musisz mieć wszystkiego zaznaczonego. Wybierz jeden niezaznaczony punkt i zacznij właśnie od niego.

Mój punkt na najbliższe 2 tygodnie:

ROZDZIAŁ 15 • MIEJSCE

DOM CZY SIŁOWNIA?

Nie wybierasz między „dobrze” i „źle”. Wybierasz miejsce, w którym możesz trenować regularnie.

DOM

Prywatność, elastyczne godziny, zero dojazdów. Ograniczenie: mniej obciążenia, więc progres częściej przez trudniejsze warianty i tempo. Przydatny sprzęt na start: regulowane hantle, gumy, drążek.

SIŁOWNIA

Pełen zakres obciążeń i maszyn, łatwiejsza progresja ciężaru, konkretne miejsce i czas. Ograniczenie: dojazd, godziny szczytu, zajęty sprzęt — warto mieć zamiennik ćwiczenia.

ZADAJ SOBIE 3 PYTANIA

- Gdzie łatwiej będzie mi trenować regularnie?
- Gdzie mam warunki do zaplanowanych ćwiczeń?
- Którą opcję utrzymam przez wiele miesięcy?

NAJWAŻNIEJSZE

Narzędzia mogą być inne. Podstawy są takie same: progres, jakość, regularność, regeneracja i plan.

ROZDZIAŁ 16 • WDROŻENIE

TWÓJ PIERWSZY TYDZIEŃ

Nie zmieniaj całego życia w siedem dni. Zrób tydzień, który da się powtórzyć.

DZIEŃ PRZYKŁAD	CO ROBISZ
Dzień 1	Trening A + zapis wyników
Dzień 2	Regeneracja / spacer
Dzień 3	Trening B + zapis wyników
Dzień 4	Regeneracja
Dzień 5	Trening C + zapis wyników
Dzień 6	Lekka aktywność / odpoczynek
Dzień 7	Podsumowanie tygodnia + pomiary

PO TYGODNIU ODPOWIEDZ

Czy wykonałem plan? Czy zapisywałem wyniki? Co było najtrudniejsze? Co poprawię w następnym tygodniu?

To przykładowy rozkład dla 3 treningów. Dopasuj liczbę dni do swojej realnej częstotliwości z punktu startowego.

ROZDZIAŁ 17 • 4 TYGODNIE

PIERWSZE 4 TYGODNIE

Jeden nowy nawyk na tydzień. Każdy kolejny dokładasz do poprzednich — niczego nie odpuszczasz.

T1	**REGULARNOŚĆ**	Zrób wszystkie zaplanowane treningi. Nawet w wersji minimum.
T2	**ZAPIS**	Po każdym treningu: ćwiczenie, ciężar, serie, powtórzenia, RIR.
T3	**PROGRESJA**	W każdym głównym ćwiczeniu spróbuj poprawić jedną rzecz względem zapisu.
T4	**REGENERACJA I JEDZENIE**	Stałe pory snu i białko w każdym głównym posiłku.

PO 4 TYGODNIACH PORÓWNAJ

- ile treningów zrobiłeś z zaplanowanych,
- wyniki w głównych ćwiczeniach: tydzień 1 vs tydzień 4,
- średnią wagę i obwody,
- jak się czujesz na treningu i poza nim.

CEL TEGO MIESIĄCA

Nie spektakularna zmiana, tylko system, który działa. Na nim buduje się każdy dalszy postęp.

NARZĘDZIE DO WYPEŁNIENIA

DZIENNIK TRENINGOWY

Data: _____ Trening: ___ Samopoczucie (1–5): ___

ĆWICZENIE	CIĘŻAR	S1	S2	S3	RIR

CO POPRAWIĘ NASTĘPNYM RAZEM

TYDZIEŃ W LICZBACH

Treningi: ___ / ___ Średnia waga: _____ Talia: _____ Średni sen: _____

Wydrukuj kilka kopii albo przepisz tabelę do notatek w telefonie. Format nie ma znaczenia — ważne, żeby zapis był po każdym treningu.

CO DALEJ

OD WIEDZY DO DZIAŁANIA

Nie potrzebujesz więcej informacji. Potrzebujesz następnego sensownego kroku.

01	WYPEŁNIJ	Punkt startowy i autodiagnozę, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś.
02	WYBIERZ JEDNO	Jeden punkt z autodiagnozy na najbliższe 2 tygodnie.
03	ZAPISUJ	Od następnego treningu — dziennik po każdej sesji.

Twoja ankieta jest już u mnie. Analizuję ją i przygotowuję propozycję współpracy dopasowaną do Twojego celu. Odezwę się z nią w wiadomości.

WIĘCEJ PRAKTYCZNYCH TREŚCI

Codziennie wrzucam krótkie porady o treningu, technice i regularności. Bez spiny, bez cudownych metod.

INSTAGRAM
@system_formy_

TIKTOK
@system_formy

YOUTUBE
@system_formy

FACEBOOK
System Formy