

Witaj i dziękuję za zaufanie!

Dziękuję za pobranie tego planu.

Jeśli tu jesteś, to znaczy, że chcesz coś zmienić — a to najważniejszy krok.

Ten materiał powstał, aby pomóc Ci dobrze zacząć:
bez chaosu, bez skrajności i bez zgadywania co robić dalej.
Nie musisz wiedzieć wszystkiego ani robić wszystkiego idealnie.

Wystarczy, że zaczniesz działać konsekwentnie.

Reszta przyjdzie w trakcie.

PROGRAM STARTOWY – REDUKCJA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

- Ten materiał został stworzony dla osoby początkującej, która wchodzi w tryb treningowo-żywieniowy od zera.
- Nie jest to łatwe. Wymaga konsekwencji, cierpliwości i wsparcia.
- Dlatego plan jest prosty, ale oparty na fundamentach fizjologii.

Dlaczego robimy mniej, ale porządnie

- Osoby początkujące nie potrzebują skomplikowanych planów.
- Potrzebują nauczyć się ruchu, regularności i regeneracji.
- FBW 3x w tygodniu to najskuteczniejszy model na start.
- Reszta to dodatki, które dokładamy później.

PLAN TRENINGOWY – FBW 3× W TYGODNIU

- Trenujemy 3 razy w tygodniu, np. poniedziałek – środa – piątek.
- Każdy trening angażuje całe ciało.
- Priorytet: technika, zakres ruchu, kontrola.
- Czas treningu: 60 minut.

FBW – TRENING A

- Przysiad z sztanga ma barkach 3x10, 1x15
- Rdl hantlami 3x12
- Seal row na ławce skos dodatni 3x10, 1x15
- Wznosy hantli w bok 3x12
- Rozpiętki hantelki poziomo 3x12
- Uginanie ramion hantlami 3x10
- Wyciskanie wąsko sztangi 3x8-10

FBW – TRENING B

- Wykroki z workiem na plecach 4x15(na mogę)
- Podciąganie 3x12-15
- Żurawie 3x8-10, 1x12-15
- Wyciskanie sztangielek skos dodatni 3x8-10
- Wyciskanie hantli na barki 2x10, 1x15
- Uginanie młotkowe hantelkami 3x12-15

FBW – TRENING C

- Front squat 3x15
- Hip trust 3x12
- Wiosłowanie sztanga nachwytem 3x10
- wyciskanie hantli wąsko skos + 3x12-15
- Wznosy na tył barków w oparciu o ławkę 2x10, 1x15
- 21 2 serie
- Squatcrusher hantlami 3x10

ZASADY PROGRESJI

Progresja jest kluczem do efektów.

- Najpierw dokładamy powtórzenia w zakresie.
- Następnie dokładamy ciężar (2,5–5%).
- Jeśli forma “siada” – cofamy się o krok w tył
- Celem jest postęp, nie ego.

JAK LICZYMY ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

- Obliczamy CPM (całkowite zapotrzebowanie).
- Najprościej: masa ciała $\times$ 30–33 kcal.
- Przykład: $90 \text{ kg} \times 32 = \sim 2880 \text{ kcal}$.
- To punkt wyjścia, nie wyrocznia.

DEFICYT KALORYCZNY – ILE ODJAĆ

- Na start odejmujemy 300–500 kcal.
- Nigdy więcej przy osobie początkującej.
- Za duży deficyt = brak energii i porzucenie planu.
- Redukcja to maraton, nie sprint.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – DZIEŃ 1

- Śniadanie: jajka + pieczywo + warzywa
- Obiad: ryż, kurczak, oliwa, warzywa
- Kolacja: twaróg + owoce + orzechy
- Przekąska: jogurt naturalny
- Produkty nieprzetworzone.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – DZIEŃ 2

- Śniadanie: owsianka + jogurt + owoce
- Obiad: ziemniaki, ryba, warzywa
- Kolacja: omlet warzywny
- Przekąska: owoc + garść orzechów
- Bez gotowców i fast foodu.

NAWODNIENIE

- Minimum 2-3 litry wody każdego dnia.
- Przy treningu i innych aktywnościach – więcej.
- Odwodnienie = gorsza regeneracja i koncentracja.
- Woda to fundament zdrowia.

SUPLEMENTACJA

Suplementy dobieramy według braków:

- Podstawy: witamina D3, magnez, omega-3.
- Białko tylko jako uzupełnienie diety.
- Suplement nie zastąpi jedzenia.

CARDIO I KROKI

- Cardio wspiera serce i zdrowie metaboliczne.
- Cel: 7–10 tys. kroków dziennie.
- Poprawia kondycję i spalanie kalorii.
- Cardio ma pomagać, nie zabijać regenerację.

To dopiero początek!

Jeśli dotarłeś/aś do tego miejsca, to znaczy, że:

- Wiesz już, jak trenować
- Wiesz, jak jeść
- Rozumiesz, dlaczego wcześniejsze próby mogły się nie udać

**Właśnie w tym momencie większość osób popełnia jeden błąd:
zostaje z tym wszystkim sam na sam.**

Prawda jest taka, że wejście w tryb treningowo-żywieniowy nie jest łatwe, zwłaszcza na początku.

Motywacja spada, pojawiają się wątpliwości, a brak kontroli często kończy się powrotem do starych schematów.

Dlatego, jeśli chcesz:

**Mieć jasny plan dopasowany do Ciebie,
wiedzieć czy robisz wszystko dobrze,
nie tracić czasu na błędzenie metodą prób i błędów.**

 **Indywidualne wsparcie robi ogromną różnicę.
Nie jest to obowiązek ani zobowiązanie.**

**To po prostu kolejny krok dla osób, które chcą zrobić to mądrze,
bezpiecznie i skutecznie.**

**Jeśli czujesz, że przydałoby Ci się wsparcie:
napisz do mnie, zapytaj**

Porozmawiajmy spokojnie o Twoim celu



www.lukaszgorczowski.com



Instagram: @fit_happens_trener

Bez presji. Bez sprzedażowych sztuczek.

Po prostu realna pomoc, jeśli jej potrzebujesz.