

PIRAMIDA SPRAWNOŚCIOWA

1) ZASADY

1. Stanowi pierwszą część treningu. Dobrze jest ją poprzedzić 3 – 5 minutową rozgrzewką w postaci rozruszania stawów
2. Wykonujemy 2 razy w tygodniu
3. Piramida składa się z ćwiczeń interwałowych skoczno - bieżnych, ćwiczeń eksplozywnych na ręce, nogi i brzuch (stanowiących główną składową piramidy) oraz ćwiczeń statycznych na wzmocnienie.
4. Co tydzień zwiększamy intensywność piramidy (3 rundy), co wiąże się z wydłużaniem czasu ćwiczeń na poszczególnych stopniach piramidy, wydłużaniem czasu ćwiczeń statycznych oraz dłuższymi pauzami.
5. Ćwiczenia na danym stopniu piramidy muszą być wykonywane w formie „zlepionej”, tj. jedno po drugim, a same tempo ćwiczeń jest maksymalne.
6. Istotą piramidy, poza rozwijaniem wydolności i eksplozywności, jest praca z oddechem, polegająca na kontrolowaniu go w zależności od wykonywanego ruchu lub pauz. Oddech kontrolujemy podczas ćwiczeń interwałowych skoczno – bieżnych, podczas minutowej pauzy oddechowej oraz podczas ćwiczeń statycznych.

Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę podczas oddychania:

- Ważne jest aby nauczyć się uspokajać oddech po maksymalnych przyspieszeniach (w piramidzie dotyczy to jej szczytu, kiedy to odpoczywamy minutę)- jak najprędzej przechodzimy do regularnego, równomiernego oddechu 3 sekundowego. Stopniowo próbujemy go pogłębić do 4 sekundowego (równomierny oddech – 2 s wdech/2 s wydech), a jak się uda to nawet do 6 sekundowego (równomierny oddech – 3 s wdech/3 s wydech)
- W ćwiczeniach cardio trzeba nauczyć się utrzymywać stałe ok. 3 sekundowe tempo oddechu (3 s/oddech).
- Podczas ćwiczeń statycznych na szczycie piramidy staramy się utrzymywać oddech jaki udało nam się uzyskać podczas minutowej pauzy, czyli 4 lub 6 sekundowy. W trakcie utrzymywania pozycji ważne jest zastosowanie wizualizacji towarzyszące oddechowi. Podczas wdechu wyobrażamy sobie, że jesteśmy pustym naczyniem, do którego stopniowo wpływa „woda” napęlniając nas czystą, pozytywną energią. Następnie podczas wydechu rozprowadzamy tę „wodę” po całym ciele i odczuwamy jak stopniowo coraz bardziej gorącej i staje się ognista. Utrzymując statyczną pozycję stopniowo oswajamy się z odczuciem gorąca, które powinniśmy rozpoznać jako naszą moc psychiczną, silną wolę pozwalającą nam dotrzeć do końca w pozycji.

2) PIRAMIDA I

1 RUNDA – ok. 10 min.

(tę rundę realizujemy w pierwszym tygodniu)

1. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac bokserski – 45 s
- Turbo step – 15 s

2. Piramida – I stopień (droga w górę) – 45 s

- Pompki klasyczne – 10 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 15 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 20 s

3. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac – 45 s
- Bieg górski (naprzemienne wyrzuty kolan w podporze) – 15 s

4. PAUZA – 10 s

5. Piramida – II stopień (droga w górę) – 1 min.

- Pompki klasyczne – 15 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 20 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 25 s

6. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Wahadełko – 45 s
- Turbo pajac – 15 s

7. PAUZA – 10 s

8. Piramida – III stopień (szczyt) – 1,15 min.

- Pompki klasyczne – 20 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 25 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 30 s

9. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Twist – 45 s
- Sprint – 15 s

10. *REGULACJA ODDECHU – 1 min. (patrz „Zasady – punkt 6”)*

11. **ĆWICZENIA STATYCZNE – 1.30 min.**

- Odpoczynek samuraja – 20 s
- Pozycja jeźdźca – 30 s
- Deska wysoka na pięściach – 40 s

2 RUNDA – ok. 12 min.

(tę rundę realizujemy w drugim tygodniu)

1. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac boksterski – 45 s
- Turbo step – 15 s

2. Piramida – I stopień (droga w górę) – 1 min

- Pompki klasyczne – 15 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 20 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 25 s

3. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac – 45 s
- Bieg górski (naprzemienne wyrzuty kolan w podporze) – 15 s

4. PAUZA – 15 s

5. Piramida – II stopień (droga w górę) – 1,15 min.

- Pompki klasyczne – 20 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 25 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 30 s

6. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Wahadełko – 45 s
- Turbo pajac – 15 s

7. PAUZA – 15 s

8. Piramida – III stopień (szczyt) – 1,30 min.

- Pompki klasyczne – 25 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 30 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 35 s

9. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Twist – 45 s
- Sprint – 15 s

10. REGULACJA ODDECHU – 1 min. (patrz „Zasady – punkt 6”)

11. ĆWICZENIA STATYCZNE – 2 min.

- Odpoczynek samuraja – 30 s
- Pozycja jeźdźca – 40 s
- Deska wysoka na pięściach – 50 s

3 RUNDA – ok. 15 min.

(tę rundę realizujemy w pierwszym tygodniu)

1. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac boksterski – 45 s
- Turbo step – 15 s

2. Piramida – I stopień (droga w górę) – 1,15 min

- Pompki klasyczne – 20 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 25 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 30 s

3. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Pajac – 45 s
- Bieg górski (naprzemienne wyrzuty kolan w podporze) – 15 s

4. PAUZA – 20 s

5. Piramida – II stopień (droga w górę) – 1,30 min.

- Pompki klasyczne – 25 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 30 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 35 s

6. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Wahadełko – 45 s
- Turbo pajac – 15 s

7. PAUZA – 20 s

8. Piramida – III stopień (szczyt) – 1,45 min.

- Pompki klasyczne – 30 s
- Skoczek (przysiad z wyskokiem) – 35 s
- Wyrzuty kolan w górę (w leżeniu) – 40 s

9. Ćwiczenia interwałowo skoczno – bieżne – 1 min.

- Twist – 45 s
- Sprint – 15 s

10. REGULACJA ODDECHU – 1 min. (patrz „Zasady – punkt 6”)

11. ĆWICZENIA STATYCZNE – 2.30 min.

- Odpoczynek samuraja – 40 s
- Pozycja jeźdźca – 50 s
- Deska wysoka na pięściach – 1 min.

3) PIRAMIDA II (schemat jak w Piramidzie 1)

Składowe:

- Pompki na pięściach z łokciami blisko ciała
- Klęknięcia skoczne z łokciem do kolana
- Kajaki całościowe