



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



# Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, [mchsawczyn@gmail.com](mailto:mchsawczyn@gmail.com)



# Metodyka treningu siłowego



Grafika związana  
z tematem prezentacji

# Metoda kulturystyczna

(Wenborm, 2007)

rodzaj ćwiczenia	Izolowane/wielostawowe
%CM	75-80%
Liczba powtórzeń w ćwiczeniu	8-10 optymalny zakres/ do odmowy lub blisko odmowy 6-12 -średniozaawansowani
Liczba serii (na grupę mięśniową)	1-3 początkujący 3-6-średniozaawansowani
Tempo ruchu	Eksc.1-2 sek. Konc.1- 2 sek
Odoczynek między seriami	60-180 sek.
Częstotliwość treningu	2-3 sesje treningowe na grupę mięśniową w tyg.
Uwagi	Osoby bardzo zaawansowane potrzebują większych wariacji w intensywności oraz objętości

# Metoda o małej intensywności z wolnym tempem ruchu i stałym napięciem mięśni

(Takarada, 2000)

rodzaj ćwiczenia	Izolowane/wielostawowe
%CM	50%
Liczba powtórzeń w ćwiczeniu	8-14 (do odmowy)
Liczba serii	Progresja od 1 do 3-4 na grupę mięśniową
Tempo ruchu	Eksc.2-3 sek. Konc. 2-3 sek
Odpuzynek między seriami	30-60 sek.
Częstotliwość	2-3 sesje treningowe na grupę mięśniową w tyg.
Uwagi	Metoda idealna dla osób początkujących oraz osób, które nie mogą być poddane dużym obciążeniom



# Bibliografia:

Wernborm M. iwsp. The Influence of Frequency, Intensity, Volume and Mode of Strength Training on Whole Muscle Cross-Sectional Area in Humans; *Sports Med* 2007; 37 (3): 225-264

Takarada Y, Takazawa H, Sato Y, Takebayashi S, Tanaka Y, Ishii N. Effect of resistance exercise combined with moderate blood flow restriction on muscular function in human. *J Appl Physiol* 88: 2097–2106, 2000.