

## "CHCĘ SCHUDNAĆ MAJĄC PROBLEM Z TARCZYCĄ" - MIESIĘCZNY PLAN TRENINGOWY

Plan treningowy dla osób, które mają problemy z niedoczynnością tarczycy lub Hashimoto podzielony na trzy poziomy zaawansowania.

Jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś zacznij od poziomu początkującego. Wykonuj ten plan minimum miesiąc i maksymalnie 2 miesiące, a następnie, gdy już czujesz, że jest "za łatwo" wskocz na wyższy poziom.

### PLAN TRENINGOWY

Pamiętaj o tym, aby w ciągu dnia być aktywnym, nie siedź więcej niż tyle, ile musisz.

W dni AKTYWNY ODPOCZYNEK możesz wykonywać różne aktywności o niskiej intensywności takie jak:

- nordic walking o niskiej intensywności
- spacer
- marsz
- rekreacyjny rower
- rekreacyjny basen
- gry i zabawy z dziećmi

Możesz zamienić dzień 5 z 6 jeśli wolisz ćwiczyć w weekend.

### POZIOM POCZĄTKUJĄCY

#### 1 - 2 tydzień

##### 1. Dzień

PROGRAM "NEW BEGINNING"

<https://youtu.be/K6lVGxphrHk>

##### 2. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

##### 3. Dzień

PROGRAM "K1"

<https://youtu.be/axTGAQXK6K0>

##### 4. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

##### 5. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ>

SLIM FAST - TABATA

<https://youtu.be/mi3tjyPAbS4>

Stretching

<https://youtu.be/e9XyB6sgLKU>

## **6. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

## **7. Dzień**

WOLNE

### ***3-4 tydzień***

#### **1. Dzień**

PROGRAM "NEW YOU"

<https://youtu.be/srO8uun-LKE>

#### **2. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### **3. Dzień**

Rozgrzewka

<https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ>

HIIT "PLAC ZABAW"

<https://youtu.be/24UWO-0oZSQ>

Stretching

<https://youtu.be/e9XyB6sgLKU>

#### **4. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### **5. Dzień**

BRUTAL VII

<https://youtu.be/Vep6pU5H4EI>

#### **6. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### **7. Dzień**

WOLNE

### **POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY**

#### ***1-2 tydzień***

##### **1. Dzień**

FIT FIVE - MAX CARDIO

<https://youtu.be/zr43HJDHzDQ>

##### **2. Dzień**

FIT FIVE - HIIT KETTLEBELL

<https://youtu.be/QAStyDi8WpY>

##### **3. Dzień**

## AKTYWNY ODPOCZYNEK

### 4. Dzień

FIT FIT - ABS, WAIST, BUTT

<https://youtu.be/1KX8sctAMNo>

### 5. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/XuA5kZKS2Jk>

HIIT "DEAD OR ALIVE"

<https://youtu.be/dCatIjblyLA>

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

### 6. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

### 7. Dzień

WOLNE

## **3-4 tydzień**

### 1. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ>

FIT FAST - CARDIO

[https://youtu.be/\\_38PnCxmMS8](https://youtu.be/_38PnCxmMS8)

Stretching

<https://youtu.be/e9XyB6sgLKU>

### 2. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/XuA5kZKS2Jk>

FIT FAST - UPPER BODY

<https://youtu.be/rPtX6CRAJ2o>

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

### 3. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

### 4. Dzień

FIT FIVE - CROSSFIT

<https://youtu.be/09bS3zDBA3I>

### 5. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/jtg76pWijG8>

FIT FAST - LOWER BODY

<https://youtu.be/rDAsHgBvKoM>

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

## **6. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

## **7. Dzień**

WOLNE

## **POZIOM ZAAWANSOWANY**

### **1-2 tydzień**

#### **1. Dzień**

Rozgrzewka

<https://youtu.be/szMH-uD2-aQ>

HIIT "3P"

[https://youtu.be/Y7waSM\\_IHMd](https://youtu.be/Y7waSM_IHMd)

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

#### **2. Dzień**

Rozgrzewka

<https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ>

FIT FAST - HIIT

<https://youtu.be/T1RBIaFuQsY>

Stretching

<https://youtu.be/e9XyB6sgLKU>

#### **3. Dzień**

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### **4. Dzień**

Rozgrzewka

<https://youtu.be/jtg76pWijG8>

HIIT "SIŁA"

[https://youtu.be/Fjg\\_katqi3o](https://youtu.be/Fjg_katqi3o)

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

#### **5. Dzień**

Rozgrzewka

<https://youtu.be/yBUWPAvsFx0>

HIIT "CARDIO-ISO PLANK"

<https://youtu.be/N6MBK3VckKA>

Stretching

<https://youtu.be/UgoLe8tUC0Q>

## 6. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

## 7. Dzień

WOLNE

### **3-4 tydzień**

#### 1. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ>

HIIT "BAND WORK"

[https://youtu.be/jZl\\_tOeP71k](https://youtu.be/jZl_tOeP71k)

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

#### 2. Dzień

Rozgrzewka

<https://youtu.be/jtg76pWijG8>

BRUTAL VI

<https://youtu.be/8SFb1Wz3-38>

Stretching

<https://youtu.be/e9XyB6sgLKU>

#### 3. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### 4. Dzień

HIIT "10 STEPS"

<https://youtu.be/lzmjqvXDHoM>

Stretching

<https://youtu.be/t-jENbBZMds>

#### 5. Dzień

PROGRAM "BACK TO THE PLANK"

[https://youtu.be/7heQU63\\_H8k](https://youtu.be/7heQU63_H8k)

#### 6. Dzień

AKTYWNY ODPOCZYNEK

#### 7. Dzień

WOLNE

### **Przeczytaj koniecznie:**

#### **10 TRENINGOWYCH ZASAD DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA:**

- Trenuj w butach sportowych
- Nie dokładaj nic do planu, jest on kompletny
- Zawsze ćwicz swoim tempem, nie moim

- Najważniejsza podczas treningu jest technika, to dzięki niej nie ulegniesz kontuzji i osiągniesz upragnione efekty
- Programy nie są łatwe i takie mają być. To trudne zestawy dla każdego poziomu zaawansowania. NIE MUSISZ ich zrobić w 100%, ale masz dać z siebie 100%. Wykonanie połowy treningu to już ogromny sukces
- Dieta stanowi 70% sukcesu
- Do treningu przystąp po konsultacji ze swoim lekarzem
- Jeśli źle się czujesz przerwij trening
- Nie narażaj się na maksymalne zmęczenie, odpoczynek też jest elementem treningu
- Dla kobiet w trakcie cyklu menstruacyjnego wysiłek nie jest wskazany, unikaj też ćwiczeń na mięśnie brzucha i okolicę miednicy

**MIŁEGO TRENINGU!**