

Spis treści

CZĘŚĆ I: *Zaczynamy*

Wstęp	6
Trening wojownika spartańskiego	7
Omówienie treningu	8
Spartański jadłospis	13
Aktywny odpoczynek i periodyzacja treningu	17

CZĘŚĆ II: *Programy*

Omówienie programów	19
Program 1	23
Program 2	35

CZĘŚĆ III: *Ćwiczenia*

Podciągnięcia	47
Podciągnięcia. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	48
Swobodny zwis (<i>dead hang</i>)	49
Utrzymywanie pozycji: broda nad drążkiem (<i>static hold: chin over bar</i>)	49
Podciągnięcie z asystą (<i>supported pull-up</i>)	50
Podciągnięcie połowiczne (<i>half pull-up</i>)	51
Podciągnięcie z podskokiem (<i>jumping pull-up</i>)	52
Odwrócone wiosłowanie (<i>inverted row</i>)	52
Wiosłowanie jednorącz z podparciem (<i>one-arm supported row</i>)	53
Deska (<i>plank</i>)	54
Martwy ciąg	55
Martwy ciąg. Ćwiczenia pomocnicze	57
Wymach kettlem oburącz (<i>two-hand kettlebell swing</i>)	59
Wymach kettlem jednorącz (<i>one-hand kettlebell swing</i>)	60
Wymach kettlem ze zmianą rąk (<i>h2h kettlebell swing</i>)	61
Wypychanie bioder (<i>hip extension</i>)	61
Martwy ciąg na jednej nodze (<i>one-leg deadlift</i>)	62
Martwy ciąg na usztywnionej jednej nodze (<i>stiff-legged one-leg deadlift</i>)	63

Martwy ciąg typu walizka (<i>suitcase deadlift</i>)	63
Martwy ciąg typu sumo (<i>sumo deadlift</i>)	64
Martwy ciąg typu sumo ze zmianą rąk (<i>h2h sumo deadlift</i>)	65
Wymach wysoki (<i>high pull</i>)	66
Pompki	67
Pompki. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	68
Utrzymywanie pozycji: pozycja górna — wysoka deska (<i>static hold: top position — high plank</i>)	69
Utrzymywanie pozycji: pozycja pośrednia (<i>static hold — middle position</i>)	69
Utrzymywanie pozycji: pozycja dolna — niska deska (<i>static hold: bottom position — low plank</i>)	69
Częściowe opuszczenie się z pozycji wysokiej deski (<i>partial lower from high plank</i>)	70
Częściowe podnoszenie się z pozycji niskiej deski (<i>partial raise from low plank</i>)	70
Pompki kroczące (<i>walking push-up</i>)	71
Dotykanie dłonią klatki piersiowej (<i>chest touch</i>)	74
Wiosłowanie w podporze przodem (<i>renegade row</i>)	74
Wyciskanie kettli w pozycji leżącej (<i>kettlebell floor press</i>)	75
Wiosłowanie z podparciem jednorącz (<i>one-arm supported row</i>)	76
Pompki opadające (<i>decline push-up</i>)	77
Pompki trójkątne (<i>triangle push-up</i>)	77
Pompki wznoszące (<i>incline push-up</i>)	78
Pompki szerokie (<i>wide push-up</i>)	78
Skoki na skrzynię	79
Skoki na skrzynię. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	80
Przysiad z wyskokiem (<i>jump squat</i>)	81
Wyskok z podciągnięciem kolan (<i>jump tuck</i>)	82
Statyczny wykrok (<i>static lunge</i>)	83
Wykrok do przodu / do tyłu (<i>forward / backward lunge</i>)	83
Przysiad na jednej nodze z podparciem (<i>rear foot elevated split squat; RFESS</i>)	84
Wchodzenie na stopień (<i>step-up</i>)	85

Wykrok z podskokiem (<i>jumping lunge</i>)	86	Przysiad w pozycji pucharu (<i>goblet squat</i>)	101
Zeskok z odbiciem (<i>depth jump</i>)	86	Przysiad w pozycji stojaka (<i>front squat</i>)	101
Przenoszenie nóg	87	Przysiad w pozycji sumo (<i>sumo squat</i>)	102
Przenoszenie nóg. Ćwiczenia pomocnicze	88	Przysiad sumo ze zmianą rąk (<i>h2h sumo squat</i>)	103
Trzymanie sztangi (<i>static hold</i>)	89	Przysiad z wyskokiem (<i>jump squat</i>)	104
Wyciskanie na ławce (<i>bench press</i>)	89	Wyskok z podciągnięciem kolan (<i>jump tuck</i>)	105
Pompka (<i>push-up</i>)	90	Przysiad z ciężarem nad głową (<i>overhead squat</i>)	105
Wyciskanie kettli w pozycji leżącej (<i>kettlebell floor press</i>)	91	Podrzut i wyciśnięcie worka z piaskiem (<i>sandbag clean to press</i>)	106
Unoszenie nóg na boki (<i>leg raise</i>)	92	Wiatrak (<i>windmill</i>)	108
Wyrzut nóg w górę (<i>leg thrust</i>)	92	Niski wiatrak (<i>low windmill</i>)	108
Deska (<i>plank</i>)	93	Wiatrak z ciężarem nad głową (<i>overhead windmill</i>)	109
Wysoka deska (<i>high plank</i>)	93	Podwójny wiatrak (<i>double windmill</i>)	109
Prostowanie nóg i rąk w klęku podpartym (<i>bird dog</i>)	94		
Wiosłowanie w podporze przodem (<i>renegade row</i>)	95		
Rosyjskie skręty tułowia (<i>Russian twist</i>)	96		
Skrętoskłony w pozycji leżącej (<i>unicycle</i>)	96		
Podrzut z wyciskaniem	97		
Podrzut z wyciskaniem. Ćwiczenia pomocnicze	99		
Zarzucanie worka z piaskiem na ramię (<i>sandbag shoulder</i>)	99		
Przysiad bez obciążenia (<i>bodyweight squat</i>)	100		

CZĘŚĆ IV: *Dodatek*

Ogólna sprawność fizyczna	111
Rozgrzewka i schłodzenie	122
Prehabilitacja	147
Materiały pomocnicze	151
Podziękowania	152
O autorze	152