

mój trening w okresie przygotowawczym oraz moc (X) PACK-ÓW

Moją codziennością treningową jest kick-boxing, boks tajski (muay thai). Kilka miesięcy temu firma Trec Nutrition poprosiła mnie o przetestowanie produktów z serii (X) PACK. Sam byłem ciekawy efektów, ponieważ to, na czym mi zależy, to utrzymanie dobrej kondycji, szybkości. W przeciwieństwie do przedstawicieli sportów sylwetkowych nie dążę do rozbudowy masy mięśniowej, ponieważ zbyt duże jej rozmiary przeszkadzałyby w uzyskiwaniu dobrych wyników w moim sporcie. Ku memu zaskoczeniu okazało się, że produkty te nie są przeznaczone wyłącznie dla wąskiego grona kulturystów.

Stosowanie (X) PACK-ów rozpocząłem, gdy zaczynałem okres przygotowawczy. Zaczę więc od krótkiego przedstawienia charakterystyki moich treningów na tym etapie treningowym. Główny akcent położony jest wówczas na przygotowanie siłowo-kondycyjne. Pracuję na treningach 2 razy dziennie przez 4 dni, po czym pięty przeznaczam na regenerację i odnowę biologiczną. Robię od 6 do 8 takich mikrocykli, stanowiących przygotowanie do treningów specjalistycznych, na których większy nacisk położony jest na szlifowanie elementów bardziej technicznych. Pierwsze treningi wykonuję bardzo mało intensywnie, za to trwają dosyć długo, nawet 120–150 minut. Może się to wydawać monotonne i takie też jest, ale jeśli myśli się o star-

tach na poziomie zawodniczym, to należy się przyzwyczaić do tego rodzaju monotonii.

Jak się zaraz przekonasz, mój przykładowy tydzień treningowy w tym czasie jest dosyć intensywny

- PONIEDZIAŁEK
rano – bieg w terenie, po południu – trening bokserski.
- WTOREK
rano – trening siłowy, po południu – bieg w terenie.
- ŚRODA
rano – teren biegi, po południu – trening bokserski.
- CZWARTEK
rano – trening siłowy, po południu – biegi.
- PIĄTEK
odnowa biologiczna (sauna, hydromasaż).

Przerwy pomiędzy moimi jednostkami treningowymi wynoszą ok. 6 godzin, co stanowi raczej krótki czas na regenerację. Nawet najlepiej zbilansowana dieta może wówczas okazać się niewystarczająca, aby podołać tak dużemu natężeniu treningowemu. Jeżeli chcę osiągać coraz lepsze efekty treningowe, nie doprowadzając organizmu do skrajnego wycieńczenia, muszę przyjmować odpowiednie zbilansowane suplementy.

Przejdźmy do szczegółów mojej historii z (X) PACK-ami

Odpowiednio ukształtowana siła mięśniowa pozwala zwiększyć szybkość i siłę ciosów. Boks tajski jest sportem ringowym w stylu fullkontakt, czyli uderzenia zadawane są z maksymalną siłą. Jestem świadomy tego, że jeżeli moje uderzenia nie będą dostatecznie mocne, przeciwnik wykorzysta to szybko i wyładuje na deskach ringu, co będzie stanowiło koniec walki. Treningi siłowe w moim wykonaniu stanowią 4 treningi poświęcone na siłę statyczną, angażujące największe partie mięśniowe. Wykonuję wówczas klasyczne wyciskanie sztangi na ławeczce, wyciskanie sztangi stojąc, półprzysiady ze sztangą oraz wiele ćwiczeń uzupełniających na pozostałe partie mięśniowe. Po takiej „statycznej” podwalinie dopiero rozpoczynam treningi z elementami siły zrywowej, plyometrii, ekscentryki i dynamiki. Wtedy wykonuję najczęściej trening obwodowy, składający się z 8–12 stacji, na których wykonywane są



część

1

Mariusz Górniewicz
+ rec team

OSIĄGNIĘCIA:

- Zdobył tytuł zawodowego mistrza świata w boksie tajskim. Jest pierwszym Polakiem, który tego dokonał. Podczas nowojorskiej gali „Best of the Best” na Manhattanie pokonał jednogłośnie na punkty w wadze 126 funtów (58 kg) gwiazdę tego sportu, legendarnego Tajlandczyka, Faphimai’ego Bunkerda.
- mistrz świata zawodowców Muay Thai federacja ISKA 05 Nowy Jork, 06 Warszawa
- mistrz świata lowkick zawodowców ISKA 95, 96 (Polska)
- mistrz świata savate 95 (Romance, Francja)
- Mistrz Inercontinental Zawodowców WAKO PRO lowkick 04 Mediolan, 05 Mediolan, Mistrz Europy Zawodowców WAKO PRO 04 lowkick
- 3 złote medale na Mistrzostwach Świata WAKO 93, 97, 99 kickboxing fullcontact (Budapeszt, Gdańsk, Caorle)
- 3 złote medale na Mistrzostwach Europy WAKO 92, 96, 00 (Kavala, Belgrad, Moskwa)
- 1 złoty medal na Mistrzostwach Europy lowkick WAKO 98 Kijow
- 2 brązowe medale na Mistrzostwach Świata Muay Thai WMF Bangkok 06, 07
- Ok. 290 pojedynków w boksie, fullcontact, kickboxing lowkick, Muay Thai i savate.

produkty z serii (X) PACK pozwoliły mi przetrwać okres najcięższych treningów, pomagając poprawić wyniki sportowe.



ćwiczenia na gumowych ekspandorach, wyrzuty i podrzuty sztangi w różnych płaszczyznach, zeskoki, wyskoki, pady. Ćwiczenia staram się wykonać poprawnie pod względem technicznym, pomimo rosnącego z każdą minutą zmęczenia i zakwaszenia mięśni. Po treningu siłowym mój trener koryguje ze mną technikę bokserką na tarczach bokserkich. Dlaczego podejmuję ćwiczenie techniki po siłowce? Zmienia się wówczas tzw. czucie mięśniowe i taki rodzaj ćwiczeń jest niezbędny, aby nie zubożyć się technicznie (co z tego, że będę dysponował ogromną siłą, jeżeli nie będę umiał wykorzystać jej w walce?).

Kiedy rozpocząłem ciężkie treningi ukierunkowane na zwiększenie siły, wypróbowałem NITRO (X) PACK-a. Dzięki temu suplementowi treningi zyskały całkiem nowy wymiar! Podczas całego treningu czułem, jak w moich żyłach pulsuje krew, jak w każdej sekundzie transportowane są do moich mięśni składniki odżywcze i tlen. Okazało się, że w poszczególnych seriach mogłem wykonać dodatkowe 2-3 powtórzenia, które kilka tygodni wcześniej wydawały mi się niemożliwością! Oczywiście, trening siłowy w sportach walki różni się znacznie od tego, który jest charakterystyczny dla sportów sylwetkowych, ponieważ na gruncie mojego sportu nie chodzi o to, żeby budować coraz większe mięśnie, ale żeby przekładała się ona na wynik sportowy. Uczucie pompy mięśniowej, jakiego doznałem po NITRO (X) PACK-u zapewniło, że byłem zdolny do podejmowania bardziej długotrwałego wysiłku. Jest to ogromna zaleta tego produktu, którą doceniłem także w czasie zawodów. Wówczas nigdy nie wiem, na jakiego przeciwnika trafię, ile czasu może trwać walka. Efekt pompy mięśniowej to doskonały sposób na ekspresową regenerację mięśni, która jest mi szczególnie potrzebna gdy mam 2, a nawet 3 treningi dziennie. Odkąd spróbowałem Nitro X Packa, nie wyobrażam sobie treningu bez niego!

Wcześniej, w okresie dużego natężenia treningów, często odczuwałem bolesność stawów. Wynikało to na pewno ze zwiększenia ilości bodźców treningowych, ale również ze specyfiki treningu siłowego w mojej dyscyplinie. Trening z elementami ekscentryki (praca w mięśni w fazie oddalania się przyczepów mięśniowych), dynamika wielu ćwiczeń stanowią duże wyzwanie dla struktur stawowych. Myślę, że da-

jący wówczas o sobie znać ból sygnalizuje, że stawom, przy tak dużej ilości treningów, czegoś brakuje. Tym razem, gdy tylko rozpocząłem okres przygotowawczy, zacząłem używać JOINT (X) PACK-a. Ten suplement na bieżąco uzupełniał deficyty strukturalne w obrębie stawów. Kiedyś zdarzało się tak, że po 2 godzinach treningu czułem „suche tarcie” w moich stawach. Zaufaj mi, to nic przyjemnego... Teraz, gdy biorę JOINT (X) PACK-a, takie historie już się nie powtarzają, co pozwala mi na pełne zaangażowanie treningowe.

Oczywiście, trening siłowy to tylko wąski wycinek mojego przygotowania, które obejmuje także ciężki trening kondycyjny. Żmudne sesje biegowe w terenie, niezależnie od pogody, to moja codzienność. Nie myśl sobie, że polegają one na monotonnych sesjach dreptania... Trening biegowy zaczynam od truchtu lub mocnego marszu, a potem przechodzę do normalnego tempa. Biegam w urozmaiconym terenie, gdzie są podbiegi, zbiegi i płaskie odcinki. Staram się w terenie spędzać 2 godziny. Poza treningiem biegowym wykonuję elementy shadowboxingu lub ćwiczenia siłowe z oporami własnego ciała, np. po wbiegu na stromą górę dobijam się jeszcze seriami przysiadów. Uwierz mi, to prawdziwa katorga, ale trzeba to pokochać! Efektem tych treningów będą „lekkie nogi” przy poruszaniu w ringu. Treningi w terenie zawsze kończę ćwiczeniami rozciągającymi. Poza takim treningiem, o charakterze interwałowym, skupiam się także na kształtowaniu tzw. siły biegowej, poprzez wykonywanie wieloskoków, skipów, sprintów.

W czasie treningów ukierunkowanych kondycyjnie organizm korzysta z różnych źródeł energii (glikogen mięśniowy, tkanka tłuszczowa) i ze względu na zmienną intensywność musi przestawiać się z jednego na drugie, w zależności od zaistniałej sytuacji (ściślej intensywności wysiłku). W czasie tych treningów poznałem niezwykle działania STERO (X) PACK-a. Tutaj znalazłem porcję BCAA (aminokwasy rozgałęzione), które pozwalają na „płynną zmianę biegu” (czyli źródła zasilania energetycznego), substancje, które aktywizują tłuszcz w przemianach energetycznych. Porządna dawka minerałów, gurany, wyciągu z żeń-szenia nie pozwoliły mi przez cały trening odczuć zmęczenia.

Produktem, który zawsze jest obecny na moim treningach, niezależnie od etapu przygotowań, jest MAXCARB Treca. Zawarty w nim kompleks węglowodanów pozwala na szybkie uzupełnienie zasobów glikogenu mięśniowego. Jako doświadczony zawodnik wiem, jak ważna dla uzyskania coraz lepszych wyników sportowych jest potreningowa regeneracja, której najistotniejszym elementem jest „dolanie paliwa” do zbiornika mięśniowego – czyli glikogenu. Natychmiastowe jego uzupełnienie po treningu powoduje,

trening siłowy w sportach walki różni się znacznie od tego, który jest charakterystyczny dla sportów sylwetkowych, ponieważ na gruncie mojego sportu nie chodzi o to, żeby budować coraz większe mięśnie, ale żeby przekładała się ona na wynik sportowy





że z treningu na trening staje się coraz bardziej pojemniejszy, co przekłada się na lepszy wynik (dzięki temu w czasie ostatniej rundy nie okaże się, że bak jest pusty). MAXCARB doskonale sprawdza się na zawodach, gdy nie mam czasu na spożycie regularnego posiłku, gdy nigdy nie wiadomo, za jaki czas przyjdzie mi stoczyć walkę na ringu. Spożycie porcji Carbex między walkami, nawet gdy przerwa trwa kilka minut, sprawia, że odzyskuję siły i pełen energii mogę przystąpić do kolejnej walki.

Czasem przed startem okazuje się, że jestem o 2-3 kg za ciężki. Oczywiście, wówczas muszę szybko pozbyć się dodatkowych kilogramów, aby zmieścić się w limicie wagowym. Nie mogę w tym czasie drastycznie obostrzyć swojej diety, gdyż przy tak dużej intensywności treningowej może mi po prostu zabraknąć siły... Przed ostatnim turniejem musiałem szybko „zrzucić” 2 kg. Pomógł mi w tym LIPO (X) PACK – z łatwością, bez zbędnych wyrzeczeń, udało mi się uzyskać pożądaną masę ciała. Ten suplement jest tak skuteczny, ponieważ podejmuje walkę z tkanką tłuszczową na wszystkie możliwe sposoby. Teraz już nigdy nie będę denerwował się przed ważnymi zawodami taką błahostką, jak zbędne kilogramy – z LIPO (X) PACK-iem jestem w stanie szybko się ich pozbyć.

Suplementacja w sporcie zawodniczym dziś jest tak samo ważna, jak odpowiednia dieta i trening. Suplementy serii (X) PACK to doskonałe rozwiązanie dla ludzi takich jak ja – intensywnie żyjących, którym żal czasu na komponowanie odpowiedniego planu suplementacyjnego. W (X) PACK-ach jest wszystko, czego potrzeba, aby osiągnąć założony cel, obojętnie, czy to będzie zgubienie kilku zbędnych kilogramów, czy nabycie większej dynamiki.



Mój przykładowy mikrocykl suplementacyjny w okresie przygotowawczym wygląda następująco:

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
• 30 min przed I treningiem 1 saszetka LIPO (X) PACK + 1 saszetka STERO (X) PACK • 8.00 – Trening biegowy w terenie • bezpośrednio po treningu 8 kapełek ANABOLIC BCAA SYSTEM + 70 g MAX CARB	• 30 min przed I treningiem 1 saszetka NITRO (X) PACK + 1 saszetka FUEL(X) PACK • 8.00 – trening siłowy (obwodowy) • bezpośrednio po treningu 10 g BCAA G FORCE + 70 g MAX CARB	• 30 min przed I treningiem 1 saszetka NITRO (X) PACK + 1 saszetka LIPO (X) PACK + 10 g BCAA G-FORCE • 8.00 – trening biegowy w terenie (interwał) • bezpośrednio po treningu 1 saszetka STERO (X)PACK + 70 g MAX CARB	• 30 min przed I treningiem 1 saszetka NITRO (X) PACK + 1 saszetka FUEL (X) PACK • 8.00 – trening siłowy (obwodowy) • bezpośrednio po treningu 10 g BCAA G FORCE + 70 g MAX CARB	• 30 min przed I treningiem 1 saszetka LIPO (X) PACK • 8.00–45 min. Spaceru • bezpośrednio po treningu 1 saszetka STERO (X) PACK • 12.00 – ODNOWA: sauna, hydromasaż • W czasie zabiegów: 700 ml napoju hipotonicznego sporządzony z MAXCARB
• bezpośrednio po śniadaniu 1 saszetka Vital (X) PACK	• bezpośrednio po śniadaniu 1 saszetka Vital (X) PACK	• bezpośrednio po śniadaniu 1 saszetka Vital (X) PACK	• bezpośrednio po śniadaniu 1 saszetka Vital (X) PACK	• bezpośrednio po śniadaniu 1 saszetka Vital (X) PACK
• 14.30 kolejny posiłek + 1 saszetka JOINT (X)PACK	• 14.30 kolejny posiłek + 1 saszetka JOINT (X) PACK	• 14.30 kolejny posiłek + 1 saszetka JOINT (X) PACK	• 14.30 kolejny posiłek + 1 saszetka JOINT(X) PACK	• 30 min przed głównym posiłkiem 1 saszetka FUEL(X) PACK • 14.30 kolejny posiłek + 1 saszetka JOINT (X) PACK
• 30 min przed II treningiem 1 saszetka NITRO (X) PACK + 1 saszetka FUEL (X) PACK • 16.00 – trening bokserski (heavy bag, skakanka, „parterówka”) • bezpośrednio po treningu 8 kapełek ANABOLIC BCAA SYSTEM + 70g MAX CARB	• 30 min przed II treningiem 1 saszetka LIPO (X) PACK + 1 saszetka STERO (X) PACK • 16.00 – trening biegowy + shadowboxing • ISOFASTER – w czasie treningu (napój izotoniczny) • bezpośrednio po treningu 8 kapełek ANABOLIC BCAA SYSTEM + 70 g MAX CARB	• 30 min przed II treningiem 1 saszetka NITRO (X) PACK + 1 saszetka FUEL (X) PACK • 16.00 – trening bokserski (sparring – około 12 rund) • W czasie treningu porcja RED FASTER • bezpośrednio po treningu 8 kapełek ANABOLIC BCAA SYSTEM + 1 saszetka STERO (X) PACK +70 g MAX CARB	• 30 min przed II treningiem 1 saszetka LIPO (X) PACK + 1 saszetka STERO (X)PACK • 16.00 – marszobiegi w terenie (trening aerobowy) • bezpośrednio po treningu 8 kapełek ANABOLIC BCAA SYSTEM + 70 g MAX CARB	• Po południu odpoczynek
• 30 min przed snem: 2 kap. TRIBULON + 3 kap. ZMA Original	• 30 min przed snem: 2 kap. TRIBULON + 3 kap. ZMA Original	• 30 min przed snem: 2 kap. TRIBULON + 3 kap. ZMA Original	• 30 min przed snem: 2 kap. TRIBULON + 3 kap. ZMA Original	• 30 min przed snem: 2 kap. TRIBULON + 3 kap. ZMA Original