

PORADNIK

dla kandydatów do służby
w Policji z zakresu
Testu Sprawności Fizycznej



Autor publikacji:

mgr wychowania fizycznego, mł. asp. Hubert Lewandowski

Szczecin 2025

Poradnik dla kandydatów do służby w Policji z zakresu Testu Sprawności Fizycznej



Szczecin 2025

Autor publikacji:

**mgr wychowania fizycznego
mł. asp. Hubert Lewandowski**

**Specjalista
Sekcji Doskonalenia Zawodowego
Wydziału Kadr i Szkolenia
Komendy Wojewódzkiej Policji
w Szczecinie**

Wydawca: *Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie*

© Copyright by Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie, Szczecin 2025.

Tekst niniejszej publikacji obejmuje kluczowe zagadnienia, które pomogą kandydatom ubiegającym się o przyjęcie do służby w Policji kompleksowo przygotować się do testu sprawności fizycznej.

Szczecin, 2025 r.

SPIS TREŚCI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Wstęp | 7 |
| • Znaczenie testu w procesie rekrutacji • Cel poradnika | |
| 1. Opis wymagań fizycznych | 8 |
| • Opis testu sprawności fizycznej • Normy wyników | |
| 2. Zasady przygotowania fizycznego | 12 |
| • Wprowadzenie do treningu • Systematyczność • Planowanie treningu • Rozgrzewka i schładzanie • Trening siłowy • Trening wytrzymałościowy • Trening zwinności i szybkości • Odpoczynek i regeneracja • Odżywianie • Monitorowanie postępów • Przygotowanie mentalne | |
| 3. Plany treningowe | 15 |
| • Jak długo i często trenować • Znaczenie rozgrzewki przed treningiem • Plan treningowy na 12 tygodni • Plan treningowy na 10 tygodni • Plan treningowy na 4 tygodnie | |
| 4. Technika i taktyka na test | 25 |
| • Strategie na optymalne pokonanie prób • Techniki wykonywania ćwiczeń (czyli jak uniknąć błędów technicznych) • Zarządzanie energią podczas testu | |
| 5. Odżywianie i suplementacja | 28 |
| • Podstawowe zasady żywienia • BMR (Basal Metabolic Rate) • Suplementacja | |
| 6. Regeneracja i odpoczynek | 35 |
| • Znaczenie regeneracji • Techniki regeneracyjne • Znaczenie odpoczynku i snu w procesie regeneracji | |
| 7. Motywacja i psychika | 37 |
| • Optymalne przygotowanie psychiczne • Przewyciężanie kryzysów | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8. Najczęstsze błędy i jak ich unikać | 40 |
| <ul style="list-style-type: none">• Typowe błędy w okresie przygotowań• Typowe błędy w dniu testu | |
| 9. Wskazówki na dzień testu | 42 |
| <ul style="list-style-type: none">• Ostateczne przygotowania• Mentalne przygotowanie• Ostatnie wskazówki i motywacja• Co zabrać | |
| Zakończenie | 45 |
| <ul style="list-style-type: none">• Podsumowanie kluczowych wskazówek• Motywacja do dalszej pracy | |
| Dodatki | 46 |
| <ul style="list-style-type: none">• Przykładowe plany żywieniowe• Formularz monitorowania postępów | |
| Bibliografia | 51 |

Wstęp

Test sprawności fizycznej to jeden z kluczowych elementów rekrutacji do Policji. Aby sprostać wyzwaniom związanym z pracą funkcjonariusza, kandydaci muszą wykazać się nie tylko wiedzą teoretyczną ale również odpowiednią kondycją fizyczną. Testy te mają na celu sprawdzenie siły, wytrzymałości, szybkości oraz zwinności – umiejętności, które są niezbędne w codziennej pracy policjanta.

Ten poradnik został stworzony z myślą o wszystkich kandydatach i kandydatkach, którzy chcą jak najlepiej przygotować się do tego wyzwania. Niezależnie od tego czy jesteś osobą regularnie trenującą czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością fizyczną, znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które pomogą Ci efektywnie zaplanować trening, zbudować formę i z sukcesem przejść przez test sprawności fizycznej.

Test sprawności fizycznej nie musi być przeszkodą nie do pokonania. Dobrze zaplanowane przygotowanie oraz systematyczne treningi nie tylko zwiększą Twoje szanse na zdanie testu, ale także zminimalizują ryzyko kontuzji i pomogą Ci zyskać pewność siebie. Pamiętaj, że systematyczność i konsekwencja w treningach są kluczowe. Zaczynaj już dziś, a każdy krok przybliży Cię do osiągnięcia celu – wstąpienia w szeregi funkcjonariuszy Policji.

„Siła nie tkwi w mięśniach, lecz w determinacji.
To co wydaje się niemożliwe, staje się osiągalne,
gdy nie poddajesz się i walczysz o swoje marzenia”

Autor nieznanym

Rozdział 1

Opis wymagań fizycznych

Test sprawności fizycznej składa się z czterech prób sprawnościowych przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności (Ryc.1, 2):

1. Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg:

Podczas rzutu piłką lekarską ustaw się w rozkroku, przodem do kierunku rzutu, stopy ustaw przed linią rzutu. Trzymaj piłkę oburącz za głową i rzuć ją energicznie do przodu. Możesz wspiąć się na palce lub lekko podskoczyć, aby zwiększyć siłę rzutu.

Długość rzutu to odległość między linią rzutu a miejscem, gdzie piłka całym obwodem przekroczyła linię pomiaru (pomiar co 0,5 m). Masz dwie próby, a liczy się lepszy wynik. Pamiętaj, że technicznymi błędami są rzut niezgodny z opisem oraz dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu. Jeśli popełnisz dwa takie błędy, otrzymasz wynik negatywny i 0 punktów.

2. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s:

Na komendę „gotów” przyjmij pozycję leżenia na plecach. Spleć palce i połącz dłonie z tyłu na głowie tak aby łokcie dotykały materaca. Ugnij nogi w kolanach maksymalnie do kąta 90°, stopy ustaw na szerokość bioder i zaczepek o najniższy szczebel drabinki. Jeśli masz wsparcie, druga osoba może klęczeć przy Twoich stopach i pomagać w ich stabilizacji.

Na komendę „ćwicz” zaczynasz wykonywać siady. Każdy siad to dotknięcie łokciami kolan, po czym wracasz do pozycji leżącej, aby łokcie dotknęły materaca. Pamiętaj, że nie wolno unosić bioder. Prowadzący będzie informował Cię na bieżąco o liczbie poprawnie wykonanych siadów.

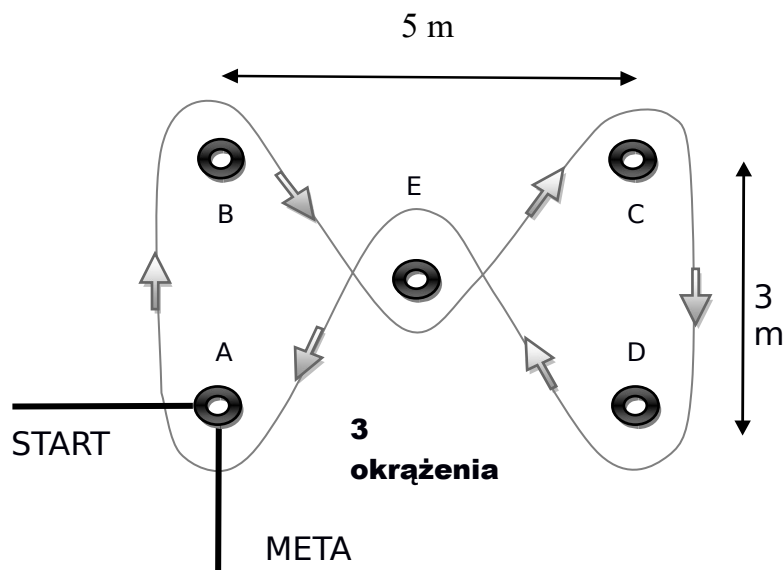
Wynik to liczba prawidłowych siadów wykonanych w czasie 30 sekund.

3. Bieg ze zmianą kierunku:

Na komendę „gotów” ustaw się przed linią startu. Gdy usłyszysz komendę „start,” zacznij bieg, a prowadzący włączy stoper. Podczas biegu omijaj stojaki w kolejności: A – B – E – C – D – E – A. Trasa biegu wymaga, abyś trzykrotnie pokonał całą pętlę. Stoper zostanie wyłączony w momencie przekroczenia przez Ciebie linii mety.

Podczas biegu możesz dotknąć stojaków, jednak przewrócenie stojaka lub bieg niezgodnie ze schematem są błędami technicznymi i powodują przerwanie próby.

Prowadzący pomoże Ci monitorować przebieg próby, głośno informując przy stojaku A: „jeszcze dwa razy,” „ostatni raz,” i na koniec „stop,” gdy zakończysz bieg.



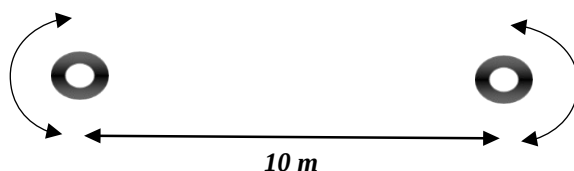
Ryc.1. Test sprawności fizycznej – bieg ze zmianą kierunku (schemat)

4. Bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s:

Na komendę „gotów” ustaw się przed linią startu. Gdy usłyszysz „start,” rozpocznij bieg do stojaka naprzeciwko, obiegnij go i wróć do stojaka przy linii startu, aby również go obieć.

Twoim celem jest pokonanie tego dystansu jak najwięcej razy w ciągu 90 sekund. Możesz obiegać stojaki z dowolnej strony. Jeden odcinek biegu jest zaliczony, gdy przebiegniesz 10 m i postawisz co najmniej jedną stopę po zewnętrznej stronie linii wyznaczającej dystans. Prowadzący będzie na bieżąco informował o liczbie poprawnie pokonanych odcinków.

Przewrócenie stojaka lub nieprawidłowe wykonanie trasy zgodnie ze schematem powodują przerwanie próby.



Ryc.2. Test sprawności fizycznej - bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s. (schemat)

Test sprawności fizycznej przerywa się w stosunku do kandydata do służby, jeżeli w czasie jego przeprowadzania kandydat do służby:

- wykona rzut piłką lekarską niezgodnie z opisem,
- dotknie lub przekroczy linie rzutu,
- przewróci stojak,
- wykonana bieg niezgodnie ze schematem,
- wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem.

Jeśli popełnisz błąd techniczny, masz możliwość powtórzenia próby tego samego dnia, ale tylko raz. Jeśli popełnisz błąd techniczny ponownie, otrzymasz 0 punktów i wynik negatywny z danej próby.

| PAMIĘTAJ | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przed testem sprawności fizycznej zapoznasz się z celem, zasadami oraz sposobem oceniania wszystkich ćwiczeń | Przed rozpoczęciem testu musisz wypełnić oświadczenie, że twój stan zdrowia pozwala Ci na wykonywanie ćwiczeń fizycznych | Wyniki prób sprawnościowych są przeliczane na punkty, jednakowe zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn |

Jeśli nie uda Ci się przejść testu sprawności fizycznej - nic straconego. Będziesz mógł ponownie spróbować swoich sił w postępowaniu kwalifikacyjnym, jednak nie wcześniej niż 14 dni kalendarzowych od momentu zakończenia poprzedniego testu. Ten czas przerwy pozwoli na lepsze przygotowanie, przeanalizowanie błędów i skoncentrowanie się na poprawieniu wyników.

Normy wyników prób sprawnościowych

Nr 1: Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg

| PUNKTACJA | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 0 |
|---------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|----|---|-----|-------------|
| ODLEGŁOŚĆ (w metrach z dokładnością do 0,5 m) | 10,5 i powyżej | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4,5 | poniżej 4,5 |

Nr 2 : Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s

| PUNKTACJA | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 0 |
|------------------------------------------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|
| POWTÓRZENIA (liczba powtórzeń) | 29 i powyżej | 27 - | 25 - | 23 - | 21 - | 19 - | 17 - | 14 - | 13 i poniżej |
| | | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | |

Nr 3 : Bieg ze zmianą kierunku

| PUNKTACJA | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 0 |
|--------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| CZAS (sekunda z dokładnością do 0,1 s) | 25 i poniżej | 25,1 - | 26,1 - | 27,1 - | 28,1 - | 29,1 - | 30,1 - | 31,1 - | 33,1 i powyżej |
| | | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 33,0 | |

Nr 4 : Bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 s

| PUNKTACJA | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 0 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|-------|--------------|
| LICZBA POKONANYCH WYZNACZONYCH DYSTANSÓW (liczba pokonanych odległości) | 27 i powyżej | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 19-20 | 18 i poniżej |

W teście sprawności fizycznej kandydat może zdobyć maksymalnie 60 punktów. Aby zdać, musi uzyskać co najmniej 32 punkty i zaliczyć wszystkie wymagane ćwiczenia.

Rozdział 2

Zasady przygotowania fizycznego

Aby skutecznie przygotować się do testu sprawności fizycznej w procesie rekrutacyjnym do Policji, kluczowe jest systematyczne podejście i odpowiednio zorganizowany plan treningowy. Poniżej przedstawione zostały zasady, które pomogą Ci zoptymalizować swoje przygotowanie.

1. Systematyczność

Regularność: Treningi powinny być regularne, aby organizm mógł stopniowo przystosować się do obciążenia. Idealnie jest ćwiczyć minimum 4-5 razy w tygodniu.

Czas trwania przygotowań: Na przygotowania najlepiej przeznaczyć co najmniej 4-8 tygodni. Krótszy okres treningowy może być niewystarczający, by osiągnąć wymagany poziom sprawności.

2. Planowanie treningu

Harmonogram treningowy: Opracuj plan treningowy, który obejmuje wszystkie elementy sprawności, jakie będą testowane – siłę, wytrzymałość, szybkość oraz zwinność.

Etapy treningu: Rozpocznij od ćwiczeń o niskiej intensywności, a następnie stopniowo zwiększaj intensywność i obciążenie, by uniknąć kontuzji.

3. Rozgrzewka i schładzanie

Rozgrzewka przed treningiem: Każdy trening rozpoczynaj od 10-15 minutowej rozgrzewki, która zwiększy elastyczność mięśni i przygotowuje ciało do wysiłku. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia, takie jak wymachy ramion, skłony, pajacyki czy lekkie biegi.

Schładzanie po treningu: Po każdym treningu poświęć czas na rozciąganie i lekkie ćwiczenia rozluźniające, aby przyspieszyć regenerację mięśni.

4. Trening siłowy

Ćwiczenia wzmacniające: Kluczowe dla testu sprawności są mięśnie całego ciała, w tym szczególnie górne partie (ćwiczenia takie jak np. pompki, podciąganie na drążku, wyciskania) oraz nogi (przysiady, wykroki). Regularny trening siłowy poprawi Twoją

wytrzymałość oraz siłę, która będzie potrzebna przy pokonywaniu przeszkód i w innych ćwiczeniach.

Ćwiczenia wielostawowe: Skup się na ćwiczeniach angażujących wiele grup mięśniowych jednocześnie, np. martwy ciąg, pompki, przysiady itd. Zwiększają one siłę i wytrzymałość.

5. Trening wytrzymałościowy

Cardio: Bieganie jest kluczowe w poprawie kondycji. Trenuj zarówno długie dystanse, aby poprawić wytrzymałość, jak i biegi interwałowe, które pomogą zwiększyć szybkość i poprawią pracę serca. To kluczowe elementy podczas trwania testu. Włączając trening np. na skakance, rowerze lub pływaniu również wzmocnisz swoją wytrzymałość tlenową, dzięki czemu utrzymasz wysoką kondycję.

6. Trening zwinności i szybkości

Ćwiczenia dynamiczne: Ćwicz zwinność i szybkość poprzez dynamiczne ruchy, takie jak biegi zygzakowe, slalomy, skoki w bok, zmiany kierunku. Skup się na ćwiczeniach, które symulują rzeczywiste sytuacje policyjne, np. szybkie pokonywanie przeszkód.

Sprinty: Krótkie, intensywne sprinty na różnych dystansach poprawiają czas reakcji i szybkość.

7. Odpoczynek i regeneracja

Odpoczynek: Pamiętaj, że mięśnie potrzebują czasu na regenerację. Włącz do harmonogramu dni odpoczynku, aby zapobiec przetrenowaniu, które może prowadzić do kontuzji.

Sen: Dbaj o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie), który jest niezbędny dla prawidłowej regeneracji i utrzymania wysokiej wydolności organizmu.

8. Odżywianie

Zbilansowana dieta: Twoje wyniki zależą nie tylko od treningu, ale również od odpowiedniego odżywiania. Zadbaj o zbilansowaną dietę bogatą w białka (wzmacniające mięśnie), węglowodany (dostarczające energii) oraz zdrowe tłuszcze.

Nawadnianie: Pij odpowiednią ilość wody przed, w trakcie i po treningach. Nawodnienie jest kluczowe dla wydolności organizmu i regeneracji mięśni. Pij od 2 do 2,5 l wody dziennie.

9. Monitorowanie postępów

Notowanie wyników: Prowadź dziennik treningowy, w którym będziesz zapisywać swoje wyniki i postępy. Pomoże to w monitorowaniu, które elementy wymagają jeszcze poprawy.

Symulacja testu: Na kilka tygodni oraz dni przed egzaminem sprawnościowym spróbuj wykonać symulację testu w warunkach zbliżonych do egzaminu, aby ocenić swoje postępy i nabrać pewności siebie.

10. Mentalne przygotowanie

Pewność siebie: Praca nad wytrzymałością psychiczną jest równie ważna, co nad ciałem. W dniu testu kluczowa jest pozytywna postawa – uwierz w swoje przygotowanie i skup się na swoich mocnych stronach.

Techniki relaksacyjne: Naucz się prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomogą Ci opanować stres przed i w trakcie testu.

Przestrzeganie powyższych zasad pomoże Ci w skutecznym przygotowaniu się do testu sprawności fizycznej w Policji. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest nie tylko ciężka praca, ale także regularność, odpowiednia regeneracja i pozytywne nastawienie.

Rozdział 3

Plany treningowe

Jak długo i często trenować

Treningi powinny być regularne, aby organizm mógł stopniowo przystosować się do obciążenia. Optymalnie jest ćwiczyć minimum 4-5 razy w tygodniu, pozwoli to na odpowiednia intensywność i regenerację. Jeden lub dwa dni odpoczynku są istotne dla regeneracji organizmu, uniknięcia przetrenowania oraz zapobieżeniu kontuzji.

Przykładowy harmonogram przygotowań

| Lp. | Poziom wytrenowania | Okres przygotowania | Ilość jednostek trening./tydz. | Czas trwania jednostki treningowej |
|-----|----------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Osoba niewytrenowana | 2-3 miesiące | 3-5 razy w tyg. | 45-60 minut |
| 2. | Osoba średnio-zaawansowana | 0,5 – 1 miesiąca | 4-5 razy w tyg. | 50-70 minut |
| 3. | Osoba zaawansowana | do 0,5 miesiąca | 4-5 razy w tyg. | Do 90 minut |

Treningi powinny obejmować:

- kondycję ogólną (bieganie, rower, pływanie)
- siłę i wytrzymałość (trening siłowy, podciągania, przysiady)
- ćwiczenia specjalistyczne dla testu (skoki przez płotki, skłony tułowia, rzuty piłką lekarską)

Znaczenie rozgrzewki przed treningiem

Rozgrzewka przed treningiem jest kluczowym elementem przygotowania kandydata do Policji do testu sprawności fizycznej.

Jej znaczenie obejmuje kilka kluczowych aspektów:

- Zapobiega kontuzjom – zwiększa elastyczność mięśni i stawów
- Poprawia krążenie krwi i natlenia mięśnie – przygotowanie mięśni na wysiłek
- Psychicznie przygotowuje do wysiłku – pozwala skoncentrować się na zadaniu
- Aktywuje kluczowe mięśnie – najbardziej zaangażowane w czasie treningu

Typowa rozgrzewka przed treningiem kandydata do Policji powinna trwać od 10 do 15 minut i obejmować:

- lekkie ćwiczenia cardio (bieganie, skakanie w miejscu)
- dynamiczne rozciąganie (np. wykroki, wymachy rąk i nóg)
- ćwiczenia aktywacyjne (np. przysiady, pompki)

Jeśli jesteś osobą niewytrenowaną i chcesz przygotować się do testów sprawności fizycznej do Policji, warto zacząć od budowania podstaw kondycji i siły. Testy te wymagają wytrzymałości, siły, szybkości oraz zwinności, więc musisz zadbać o ogólny rozwój fizyczny. Plan treningowy dla osoby niewytrenowanej powinien być stopniowo intensyfikowany, tak aby uniknąć kontuzji i wypalenia.

Osoba niewytrenowana – osoba, która nie jest w regularny sposób zaangażowana w ćwiczenia fizyczne lub aktywność sportową. Nie jest przystosowana do intensywnych wysiłków fizycznych co może prowadzić do szybszego zmęczenia, trudności w wykonywaniu wysiłkowych zadań oraz zwiększonego ryzyka kontuzji.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby niewytrenowanej (12 tygodni):

Tydzień 1-2: Adaptacja do ruchu i zwiększenie aktywności

Cel: Stopniowe przyzwyczajenie ciała do ruchu, poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego i wzmocnienie podstawowych partii mięśni

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Marsz na świeżym powietrzu lub bieżni (30-40 minut). Jeśli czujesz się na siłach wprowadź lekki trucht (np. 1 minuta marszu, 1 minuta trucht)
 - Jazda na rowerze lub pływanie (opcja alternatywna do marszu)
- Trening siłowy (2x/tydz.):
 - Przysiady bez obciążenia (2 serie po 10 powtórzeń)
 - Pompki przy ścianie lub na kolanach (2 serie po 5-8 powtórzeń)
 - Deska (plank) – utrzymanie pozycji przez 15-20 sekund
 - Wykroki bez obciążenia (2 serie po 8 powtórzeń na nogę)

Tydzień 3-4: Rozwój podstawowej siły i wytrzymałości

Cel: Delikatne zwiększanie intensywności, rozwój siły mięśniowej i kondycji

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Marsz z elementami biegu (np. 2 minuty marszu, 1 minuta biegu, 30-40 minut łącznie)
 - Ćwiczenia interwałowe o niskiej intensywności: 30 sekund szybszego marszu, 1 minuta spokojniejszego

- Trening siłowy (3x/tydz.):
- Przysiady z dodatkiem małego obciążenia (butelki wody lub hantli – 3 serie po 12 powtórzeń)
- Pompki na kolanach lub klasyczne (3 serie po 6-10 powtórzeń)
- Deska (plank) – 20-30 sekund
- Wykroki z lekkim obciążeniem (3 serie po 10 na nogę)
- Negatywne podciąganie na drążku (jeśli nie jesteś w stanie, zacznij od wiszenia na drążku, aby wzmocnić chwyt)

Tydzień 5-6: Intensyfikacja treningów

Cel: Przygotowanie do bardziej wymagających ćwiczeń, wprowadzenie elementów testowych

- Trening cardio (3x/tydz.):
- Bieg ciągły przez 20-30 minut w umiarkowanym tempie (jeśli wciąż nie jesteś gotów na bieganie, zmniejsz intensywność do szybkiego marszu z elementami truchtu)
- Ćwiczenia interwałowe: 1 minuta szybkiego biegu, 1 minuta marszu, 5-6 powtórzeń

- Trening siłowy (3x/tydz.):
- Przysiady z obciążeniem (3 serie po 12 powtórzeń)
- Pompki klasyczne (3 serie po 8-12 powtórzeń)
- Deska (40 sekund)
- Wykroki z obciążeniem (3 serie po 12 na nogę)
- Skoki z miejsca w przysiadzie (3 serie po 10)

Tydzień 7-8: Symulacja testu sprawnościowego

Cel: Stopniowe wprowadzanie ćwiczeń z testów sprawnościowych, nauka techniki i zwiększanie wytrzymałości

- Trening cardio (3x/tydz.):
- Bieg wahadłowy (10 x 10 metrów) lub z obieganiem – wprowadź ten element jako część treningu. Zaczynaj od 5-6 powtórzeń i zwiększaj do 10, 20 itd.
- Bieg ciągły 3-4 km w umiarkowanym tempie
- Trening siłowy (3x/tydz.):
- Skoki przez przeszkody (3 serie po 10 powtórzeń)
- Wiosłowanie hantlami lub na maszynie (3 serie po 12 powtórzeń)
- Przysiady z obciążeniem (4 serie po 10 powtórzeń)
- Podciąganie (jeśli wciąż nie możesz się podciągnąć, trenuj na maszynie wspomagającej lub wykonuj negatywne podciągnięcia)

Tydzień 9-10: Zwiększanie intensywności i testowanie siebie

Cel: Zwiększenie intensywności ćwiczeń i symulacja pełnego testu sprawnościowego

- Trening cardio (3-4x/tydz.):
 - Bieg wahadłowy 10x10 metrów – dąż do maksymalnej liczby powtórzeń w krótkim czasie
 - Ćwiczenia interwałowe: 1 minuta szybkiego biegu, 1 minuta odpoczynku, 8-10 powtórzeń
 - Bieg ciągły 5 km w umiarkowanym tempie
- Trening siłowy (3-4x/tydz.):
 - Rzut piłki nad głowę, przed siebie z klatki piersiowej oraz zza głowy
 - Przysiady ze wzrastającym obciążeniem (4 serie po 10 powtórzeń)
 - Pompki na czas – maksymalna liczba powtórzeń w 1 minutę
 - Deska – dąż do utrzymania pozycji przez 1 minutę

Tydzień 11-12: Finalna symulacja testów

Cel: Pełna symulacja testów, maksymalizacja wydolności i poprawa techniki

- Trening cardio (3-4x/tydz.):
 - Bieg z obieganiem (MAX x 10 metrów) – w czasie 90 sek, aby sprawdzić postępy
 - Bieg ciągły 5-7 km
- Trening interwałowy z krótkimi sprintami
- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Symulacja testu –

Pełne przeprowadzenie prób sprawnościowych, mierz czas, odcinki, odległość i staraj się poprawiać wyniki.

Jeśli jesteś osobą niewytrenowaną i chcesz przygotować się do testów sprawności fizycznej do Policji ten plan treningowy jest również dla Ciebie.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby niewytrenowanej o zwiększonej intensywności i objętości (10 tygodni):

Tydzień 1-2: Budowanie podstaw

Cel: Zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej, poprawa techniki biegu i wzmocnienie mięśni.

- Trening siłowy (2x/tydz.):
 - Przysiady z własnym ciężarem ciała (3 serie po 12 powtórzeń)
 - Pompki (3x10)
 - Deska (3 serie po 15-30 sekund)
 - Wykroki (3 serie po 10 na nogę)
 - Podciąganie na drążku lub negatywy, jeśli nie potrafisz się podciągnąć

- Trening cardio (2-3x/tydz.):
 - Bieg ciągły 3-5 km w umiarkowanym tempie
 - Ćwiczenia interwałowe: 30 sekund biegu sprintem, 1 minuta truchtu, 5-6 powtórzeń

Tydzień 3-4: Zwiększanie intensywności

Cel: Poprawa wytrzymałości i zwiększenie siły.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady z obciążeniem (sztangielki lub sztanga, 3 serie po 10)
 - Wiosłowanie sztangą lub hantlami (3 serie po 12)
 - Deska boczna (3 serie po 30 sekund na stronę)
 - Martwy ciąg z hantlami (3x10)
 - Pompki z obciążeniem (3x12)

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Bieg interwałowy: 45 sekund sprintu, 1:30 minut truchtu, 6-8 powtórzeń
 - Bieg ciągły: zwiększ dystans do 5-7 km

- Trening zwinności (2x/tydz.):

- Bieg wahadłowy 10 x 10 metrów lub z obieganiem, powtórz 3-4 razy
- Bieg ze zmianą kierunku
- Ćwiczenia z piłką lekarską: rzut nad głowę, rzut w dal

Tydzień 5-6: Testowanie specyficznych umiejętności

Cel: Symulacja testu, praca nad techniką i szybkością.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady ze wzrastającym obciążeniem (3x8-10)
 - Podciąganie na drążku (3x5-8)
 - Wiosłowanie sztangą (4 serie po 8)
 - Pompki klasyczne lub diamentowe (3x10-15)
 - Deska z unoszeniem nóg (3 serie po 20-30 sekund)
- Trening szybkości (3x/tydz.):
 - Bieg interwałowy: 30 sekund sprintu, 1 minuta odpoczynku, 8-10 powtórzeń
 - Bieg z obieganiem - MAX x 10 m przez 90 sek (symulacja testu)
- Trening siłowy na dynamikę (2x/tydz.):
 - Skoki z przysiadu (3 serie po 12)
 - Skoki na skrzynię (3 serie po 8)
 - Rzuty piłką lekarską zza głowy o ścianę (3 serie po 15)

Tydzień 7-8: Praca nad wytrzymałością i dynamiką

Cel: Zwiększenie wytrzymałości, dynamiki i pracy na intensywność testu.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady z obciążeniem (4 serie po 8)
 - Martwy ciąg (4 serie po 8)
 - Pompki na czas (jak najwięcej powtórzeń w 1 minutę)
 - Skoki przez przeszkody
 - Przenoszenie manekina (jeśli masz dostęp do sprzętu)
- Trening szybkości i zwinności (3x/tydz.):
 - Bieg z obieganiem MAX x 10 m, czas 90 sek
 - Bieg interwałowy: 45 sekund sprintu, 45 sekund truchtu, 8-10 powtórzeń

Tydzień 9-10: Symulacja testu

Cel: Pełna symulacja testu sprawnościowego, praca nad detalami.

- Trening siłowy (2x/tydz.):
- Trening całego ciała z naciskiem na dynamikę i intensywność

Skrócenie przerw między seriami, trening na czas

- Symulacja testu (2x/tydz.)

Plan treningowy 4 tygodnie

4-tygodniowy plan treningowy dla osoby średniozaawansowanej, która przygotowuje się do testu sprawności fizycznej w Policji. Plan zakłada poprawę siły, wytrzymałości, szybkości oraz ogólnej kondycji. Każdy tydzień zawiera treningi o różnej intensywności. Przed rozpoczęciem każdego treningu zaleca się rozgrzewkę (5-10 minut), a na zakończenie stretching.

Osoba średniozaawansowana – osoba, która regularnie angażuje się w aktywność fizyczną lub ćwiczenia i posiada już pewien poziom kondycji, siły, wytrzymałości oraz techniki. Osoba ta ma za sobą podstawowy etap treningowy.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby średnio zaawansowanej (4 tygodnie):

Tydzień 1: Wprowadzenie i poprawa ogólnej kondycji

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wiosłowanie hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wyciskanie hantli na ławce: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Deska: 3 serie po 30-45 sekund
 - Wznosy nóg w zwisie: 3 serie x 12-15 powtórzeń

- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 10 x 200 metrów (intensywnie), przerwa 1-2 minuty między odcinkami
 - Trucht przez 15 minut jako forma wyciszenia

- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady z obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wykroki z hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń (na każdą nogę)
 - Martwy ciąg na prostych nogach: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Wspięcia na palce (łydki): 4 serie x 15 powtórzeń

- Dzień 4: Trening obwodowy
 - 30 sekund na każde ćwiczenie, 1-2 minuty odpoczynku między rundami (4 rundy):
 - Pompki
 - Burpees
 - Wykroki
 - Skoki na skrzynię
 - Deska
 - Bieg górski

- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 5 km w umiarkowanym tempie (dostosowany do Twojej aktualnej wydolności)

Tydzień 2: Zwiększenie intensywności

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki z klaśnięciem: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Podciąganie (jeśli jest możliwość): 3 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie hantli na ławce skośnej: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Deska boczna: 3 serie po 30-45 sekund na każdą stronę
 - Brzuski: 3 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 8 x 400 metrów (intensywnie), przerwa 2 minuty
 - Spokojny bieg 15 minut
- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady ze sztangą: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Wykroki z obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Martwy ciąg: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wspięcia na palce z hantlami: 4 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 4: Trening obwodowy (jak tydzień 1, ale zwiększ intensywność)
- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 6 km, umiarkowane tempo

Tydzień 3: Maksymalizacja wydolności i siły

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki wąskie: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Podciąganie: 4 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie sztangi leżąc: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Deska z unoszeniem nóg: 3 serie po 45 sekund
 - Brzuski z obciążeniem: 4 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 6 x 600 metrów (intensywnie), przerwa 2-3 minuty
 - Trucht 15 minut
- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady ze sztangą na plecach: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wykroki boczne z obciążeniem: 4 serie x 10 powtórzeń na każdą stronę
 - Martwy ciąg sumo: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wspięcia na palce na jednej nodze: 4 serie x 15 powtórzeń
- Dzień 4: Trening obwodowy (jak tydzień 2)
- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 7 km, utrzymując stabilne tempo

Tydzień 4: Przygotowanie końcowe, redukcja obciążeń

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki: 4 serie x 15 powtórzeń
 - Podciąganie: 4 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie hantli leżąc: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Deska boczna: 3 serie po 45 sekund na każdą stronę
 - Brzuszek z obciążeniem: 3 serie x 20 powtórzeń

- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 4 x 800 metrów (intensywnie), przerwa 3 minuty
 - Trucht 10 minut

- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady z lekkim obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wykroki z hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wspięcia na palce z obciążeniem: 4 serie x 20 powtórzeń

- Dzień 4: Lekki trening obwodowy
 - 30 sekund na każde ćwiczenie (4 rundy):
 - Pompki
 - Wykroki
 - Deska
 - Skoki na skrzynię

- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 5 km, spokojne tempo, na zakończenie rozciąganie

- Symulacja testu -

Rozdział 4

Technika i taktyka na test

Aby pomyślnie zdać test sprawności fizycznej dla kandydata do Policji, ważne jest zastosowanie odpowiedniej techniki, taktyki i strategii. Oto kluczowe elementy, które mogą pomóc w zarządzaniu energią, unikaniu błędów technicznych i optymalizacji wyniku.

Strategia na optymalne pokonanie prób

Zrozumienie testu!

Dokładnie poznaj każdy element testu przed dniem egzaminu, aby wiedzieć, na co zwrócić szczególną uwagę. Powtarzanie ćwiczeń przed testem zwiększy Twoje szanse na uniknięcie błędów technicznych.

Symulacje!

Trenuj w warunkach jak najbardziej zbliżonych do rzeczywistego testu. To pozwoli Ci oswoić się z dynamiką i sekwencją zadań.

Technika regeneracji!

Po intensywnych ćwiczeniach pozwól sobie na kilka sekund głębszego oddechu lub lżejszego wysiłku, aby zebrać siły do kolejnych zadań.

Technika wykonywania ćwiczeń (jak uniknąć błędów technicznych)

Technika w każdym z elementów testu jest istotna, aby unikać strat energii i zwiększyć efektywność ruchów.

Próby sprawnościowe testu sprawności fizycznej do Policji:

- **Rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg**

Technika: Skoncentruj się na pracy bioder i całego ciała, a nie tylko na rękach. Ruch musi być płynny, z pełnym zaangażowaniem mięśni brzucha i pleców. Kieruj piłkę pod kątem ok. 60 stopni.

Błędy: Rzucanie tylko za pomocą siły rąk, bez rotacji tułowia, co ogranicza moc rzutu.

- **Siady z leżenia na plecach**

Technika: Skup się na zaczepieniu stóp pod dolnym szczeblem drabinki gimnastycznej, ugięciu stawu kolanowego i jak najbliższym położeniu względem drabinki. Pamiętaj aby podczas ćwiczenia nie unosić bioder, co mogłoby wpłynąć na nieprawidłowe wykonanie siadu. Pamiętaj o regularnym oddychaniu. Wdech wykonuj w momencie, gdy wracasz do pozycji leżącej, a wydech przy wznoszeniu ciała do siadu. Unikaj szarpania – ruch powinien być płynny i kontrolowany.

Błędy: Zbyt długi okres podczas wykonania siadu. Ręce nie dotykają materaca lub kolan. Nieodpowiednio splecione ręce za głową.

- **Bieg ze zmianą kierunku**

Technika: Przy zmianie kierunku wykonaj krótki, dynamiczny krok prowadzący w nową stronę z pełnym oparciem stopy. Równocześnie utrzymaj równowagę nie pochylaj się zbyt do przodu, kontroluj skręt ciała, unikając gwałtownych ruchów. Używanie ramion wspomaga stabilność i utrzymanie szybkości.

Błędy: Zbytne wychylenie ciała, co może zaburzyć równowagę oraz gwałtowna zmiana kierunku, która spowolni bieg. Nieprawidłowe ustawienie stóp może prowadzić do kontuzji, a zbyt wolne przy zmianie kierunku zmniejsza tempo całej próby.

- **Bieg z obieganiem stojaków**

Technika: Podczas obiegania stojaków trzymaj nisko środek ciężkości, wykonuj szybkie kroki, unikaj długiego kroku, który mógłby spowolnić zwrot. Przyspieszaj do kolejnego stojaka.

Błędy: Zbyt szybkie tempo na początku lub nieprawidłowa technika okrążania może doprowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia stojaka.

Zarządzanie energią podczas testu

Zarządzanie energią podczas testu jest niezbędne, aby utrzymać wysoką wydajność do końca testu.

- **Intense**
Rozpocznij z w maksymalnym tempem, po wcześniejszych przygotowaniach jesteś gotowy do utrzymania wysokiego tempa od początku do końca testu.
- **Oddychanie**
Upewnij się, że oddychasz regularnie i głęboko, zwłaszcza podczas testu gdy dodatkowo odczuwamy stres startowy. Kontrolowane oddychanie pomaga utrzymać stabilny rytm serca i zapobiegać gwałtownemu zmęczeniu.
- **Koncentracja na zadaniu**
Każdy etap testu wymaga pełnej koncentracji. Nie rozprasza się, nawet jeśli czujesz zmęczenie – utrzymanie psychicznej siły jest ważne, zwłaszcza w końcowej fazie testu.
- **Ekonomia ruchu**
Staraj się wykorzystywać najmniejszą możliwą ilość energii w każdym ruchu, unikając zbędnych gestów i maksymalizując efektywność. Krótkie, kontrolowane ruchy będą bardziej efektywne podczas testu.

Rozdział 5

Odżywianie i suplementacja

Odpowiednia dieta oraz suplementacja może stanowić istotne wsparcie w przygotowaniach do testów sprawnościowych oraz w trakcie intensywnych treningów. Kandydaci do służby w Policji, którzy chcą zwiększyć swoje szanse na sukces powinni skupić się nie tylko na treningach ale także na zbilansowanej diecie i właściwym doborze suplementów. Ważne jest jednak, aby traktować suplementy jako uzupełnienie diety, a nie jej zamiennik. Dieta powinna wspomagać zarówno wydolność fizyczną, jak i poprawę składu ciała (mniejsza ilość tłuszczu, większa ilość masy mięśniowej).

Podstawowe zasady żywienia

Zasady diety dla kandydatów:

1. Zbilansowane makroskładniki:

Białko: Około 1,6-2 g białka na kilogram masy ciała dziennie. Białko wspomaga regenerację mięśni i ich wzrost.

Źródła białka: chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jajka, nabiał (twaróg, jogurt grecki), rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica).

Węglowodany: Około 45-55% kalorii dziennie. Węglowodany to główne źródło energii, zwłaszcza podczas treningów wytrzymałościowych.

Źródła węglowodanów: pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb razowy, kasza, brązowy ryż), płatki owsiane, warzywa, owoce.

Tłuszcze: Około 25-30% dziennej kaloryczności. Zdrowe tłuszcze są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Źródła tłuszczów: awokado, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, tłuste ryby (łosoś, makrela).

2. Odpowiednia ilość kalorii:

Kaloryczność powinna być dostosowana do intensywności treningów. Aby zbudować masę mięśniową i zyskać energię na treningi, warto dostarczać nieco więcej kalorii niż wynosi codzienne zapotrzebowanie energetyczne. W przypadku redukcji tkanki tłuszczowej, kaloryczność powinna być nieznacznie obniżona (ale nie kosztem regeneracji). Warto tutaj zastosować wzór na obliczenie przybliżonego BMR.

3. Regularność posiłków:

4-5 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych. Regularność pomaga utrzymać stały poziom energii oraz wspomaga regenerację.

Ważne jest także spożycie posiłku po treningu (30-60 minut po wysiłku), który powinien zawierać białko i węglowodany (np. koktajl białkowy, ryż z kurczakiem).

4. Odpowiednie nawodnienie:

2-3 litry wody dziennie (więcej w dni treningowe). Woda jest niezbędna do zachowania wydolności fizycznej i wspomaga regenerację.

5. Dodatkowe wskazówki:

- unikaj przetworzonej żywności i fast foodów, ponieważ mogą one wpłynąć negatywnie na twoją kondycję i wyniki treningowe.
- w dni treningowe możesz zwiększyć ilość węglowodanów.

BMR (Basal Metabolic Rate)

Jest to wskaźnik, dzięki któremu możemy się dowiedzieć jaka jest nasza podstawowa przemiana materii (PPM), czyli ile kalorii „spalamy” w ciągu 24 godzin, nie robiąc absolutnie nic, poza podtrzymywaniem podstawowych funkcji życiowych. Mówiąc prościej, gdybyśmy leżeli w łóżku i patrzyli w sufit przez 24 godziny, ciało spaliłoby równowartość swojego zapotrzebowania kalorycznego BMR w kaloriach.

Jak obliczyć BMR?

Poniżej zaprezentowany został podstawowy wzór, dający możliwość obliczenia zapotrzebowania kalorycznego w zależności od płci. Jest to tzw. **Metoda Harrisa-Benedicta**, do obliczeń wystarczą trzy wartości takie jak wiek, wzrost oraz masa ciała.

Wzór na wyliczenie zapotrzebowania kalorycznego dla mężczyzn:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times W) + (5 \times H) - (6.8 \times A)$$

gdzie: **W** = waga w kilogramach [kg] **H** = wzrost w centymetrach [cm] **A** = wiek

Wzór na wyliczenie zapotrzebowania kalorycznego dla kobiet:

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times W) + (1.7 \times H) - (4.7 \times A)$$

gdzie: **W** = waga w kilogramach [kg] **H** = wzrost w centymetrach [cm] **A** = wiek

Weźmy na przykład 30 letniego mężczyznę, mającego 178 cm wzrostu i ważącego 80 kg:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times 80) + (5 \times 178) - (6.8 \times 30)$$

$$\text{BMR} = 66 + 1096 + 890 - 204$$

$$\text{BMR} = 1848 \text{ kalorii}$$

Po obliczeniu zapotrzebowania kalorycznego wiemy, że ten mężczyzna spali 1848 kalorii nie robiąc absolutnie nic w ciągu 24 godzin.

Jak zwiększyć zapotrzebowanie kaloryczne?

Zapotrzebowanie kaloryczne możemy zwiększyć poprzez zwiększenie współczynnika aktywności fizycznej.

W zależności od codziennej aktywności, rzeczywiste dzienne zapotrzebowanie kaloryczne może się znacznie różnić od wyliczonej podstawowej przemiany materii. Dlatego aby dokładniej oszacować ilość potrzebnych nam kalorii, wyliczone zapotrzebowanie BMR należy pomnożyć przez współczynnik aktywności fizycznej (**PAL**).

Mamy do wyboru następujące możliwości PAL:

- **1.0 siedzący tryb życia** - nie wykazujesz żadnej aktywności ruchowej
- **1.2 bardzo mała aktywność** - praca biurowa, brak treningu, trochę chodzenia
- **1.4 mała aktywność** - brak treningu, praca może wymagać lekkiego wysiłku fizycznego
- **1.6 umiarkowana aktywność** - praca nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, ale prowadzimy regularne treningi
- **1,8 wysoka aktywność** - codziennie treningi, praca o charakterze fizycznym lub aktywny tryb życia
- **2.0 bardzo wysoka aktywność** - trening dwa razy dziennie, bardzo ciężka fizyczna praca

Zakładając, że mężczyzna z naszego przykładu będzie umiarkowanie aktywny (1848 kcal x 1.6) jego zapotrzebowanie dobowe wyniesie 2957 kcal aby utrzymać aktualną wagę ciała. W ten sposób wyliczyliśmy całkowitą przemianę materii **CPM**.

CPM - oznacza całodobowe zapotrzebowanie na makroskładniki wyrażone w kaloriach zapewniające optymalną pracę organizmu. Jednak nie wystarczy określić codziennej kaloryki, gdyż równie istotnym czynnikiem jest *odpowiednio zbilansowana dieta tj. zawierająca dostateczne ilości określonych makroskładników takich jak: białka, tłuszcze oraz węglowodany*. Tylko w ten sposób masa mięśniowa będzie w stanie się rozwijać przy odpowiednim bodźcu, w postaci treningu siłowego.

Wzór na obliczenie CPM (całkowita przemiana materii)

$$\text{CPM} = \text{BMR} \times \text{PAL}$$

Jak pozbyć się tkanki tłuszczowej?

Aby w zdrowy sposób pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej z naszego organizmu należy zmniejszać ilość spożywanych dziennie kalorii stopniowo. Zaleca się odejmowanie od całkowitej przemiany materii CPM od 200 do 500 kalorii. W przypadku osób skrajnie otyłych dopuszcza się odjęcie większej ilości spożywanych kalorii.

Jak набrać masy mięśniowej?

W celu zminimalizowania przybierania tkanki tłuszczowej przy optymalnym wzroście masy mięśniowej należy dodawać do swojej diety ilość spożywanych kalorii stopniowo. Do całkowitej przemiany materii CPM dodaje się od 200 do 500 kalorii.

Poniżej przedstawiam najważniejsze suplementy, które mogą wspierać kandydatów do Policji w ich przygotowaniach.

Białko (odżywka białkowa)

Dlaczego warto?

Wysoka aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie organizmu na białko, które jest kluczowe dla regeneracji mięśni po treningu oraz ich wzrostu. Jeśli nie jesteś w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości białka z diety, odżywka białkowa może być doskonałym uzupełnieniem.

Dawkowanie: Około 20-30 g białka bezpośrednio po treningu lub w ciągu dnia jako dodatek do posiłków.

Kreatyna

Dlaczego warto?

Kreatyna to jeden z najlepiej przebadanych suplementów, który zwiększa siłę, wytrzymałość oraz masę mięśniową. Ułatwia szybsze wykonywanie krótkotrwałych, intensywnych ćwiczeń, takich jak podnoszenie ciężarów, biegi sprinterskie czy skoki.

Dawkowanie: 3-5 g dziennie, przed, po treningu lub w trakcie posiłku.

Beta-alanina

Dlaczego warto?

Beta-alanina pomaga zwiększyć wytrzymałość mięśniową, co może być kluczowe podczas intensywnych ćwiczeń, takich jak biegi czy testy wytrzymałościowe. Suplement ten działa poprzez zwiększenie poziomu karnozyny w mięśniach, co opóźnia zmęczenie i poprawia wyniki w treningach wytrzymałościowych.

Dawkowanie: 2-5 g dziennie, podzielone na 2-3 dawki. Beta-alanina może powodować uczucie mrowienia (parestezje), które jest naturalnym efektem jej działania.

Węglowodany

(żele, batony energetyczne, napoje izotoniczne)

Dlaczego warto?

Węglowodany są głównym źródłem energii podczas intensywnych treningów. Ich suplementacja może być przydatna przed i po treningu, szczególnie jeśli sesje są długie i intensywne. Napoje izotoniczne pomagają również w nawodnieniu organizmu oraz uzupełnieniu elektrolitów utraconych podczas wysiłku.

Dawkowanie: Około 30-60 g węglowodanów przed treningiem, w trakcie lub bezpośrednio po nim.

Kofeina

Dlaczego warto?

Kofeina to skuteczny stymulant, który poprawia koncentrację, czas reakcji oraz wytrzymałość. Może być przydatna w dniu testów sprawnościowych, aby zwiększyć energię i gotowość do działania. Pomaga również zmniejszyć uczucie zmęczenia w trakcie treningów.

Dawkowanie: 200-400 mg na 30-60 minut przed treningiem lub testami.

Uwaga! Unikaj nadmiernego spożycia, które może powodować niepokój, problemy ze snem i podwyższone ciśnienie.

Omega-3

Dlaczego warto?

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają działanie przeciwzapalne, co może pomóc w regeneracji mięśni po intensywnym wysiłku. Wspierają także zdrowie stawów oraz poprawiają funkcje poznawcze, co może być pomocne w zarządzaniu stresem i koncentracją.

Dawkowanie: 1-3 g kwasów omega-3 dziennie, najlepiej w postaci suplementów z oleju rybnego lub roślinnego.

Witaminy i minerały (multiwitamina, witamina D, magnez)

Dlaczego warto?

- Multiwitamina: Zbilansowana dieta jest podstawą, jednak podczas intensywnych treningów może dojść do zwiększonego zapotrzebowania na niektóre witaminy i minerały, takie jak witaminy z grupy B, które wspierają metabolizm energetyczny, czy witamina C, która działa jako antyoksydant.
- Witamina D: Wspiera zdrowie kości, układ odpornościowy oraz poprawia wydolność mięśni. Braki witaminy D są powszechne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, dlatego suplementacja jest często zalecana.
- Magnez: Magnez jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Pomaga również w regeneracji po treningu, zapobiega skurczom mięśni i poprawia jakość snu.

Dawkowanie:

Multiwitamina: Zgodnie z zaleceniami producenta, zwykle 1 tabletkę dziennie.

Witamina D: 1000-2000 IU dziennie, w zależności od poziomu w organizmie (warto zbadać).

Magnez: 300-400 mg dziennie, najlepiej w postaci cytrynianu magnezu lub glicynianu.

Glutamina

Dlaczego warto?

Glutamina to aminokwas, który wspiera regenerację mięśni, a także układ odpornościowy. Przy intensywnych treningach, szczególnie przy dużym obciążeniu fizycznym, glutamina może pomóc w szybszej regeneracji i ochronie przed przeciążeniem organizmu.

Dawkowanie: 5-10 g po treningu lub wieczorem przed snem.

Przed rozpoczęciem suplementacji warto skonsultować się z dietetykiem, trenerem lub lekarzem aby dobrać suplementy dostosowane do indywidualnych potrzeb co pozwoli uniknąć nadmiernego obciążenia organizmu.

Rozdział 6

Regeneracja i odpoczynek

Regeneracja i odpoczynek to kluczowe elementy nie tylko w treningach przygotowujących do testów sprawnościowych, ale również w codziennej pracy policjanta. Wymagania fizyczne oraz psychiczne, jakie stawia zarówno proces rekrutacji, jak i sama służba, sprawiają, że odpowiednia regeneracja jest niezbędna do utrzymania wysokiej formy fizycznej, zdolności do podejmowania prawidłowych decyzji i ogólnego zdrowia.

Znaczenie regeneracji

Regeneracja to proces odbudowy organizmu po wysiłku fizycznym i psychicznym. Obejmuje ona szereg mechanizmów, takich jak naprawa mikrouszkodzeń mięśni, odbudowa zasobów energetycznych, a także przywrócenie równowagi hormonalnej i psychicznej. Regularna i odpowiednia regeneracja pozwala uniknąć przeciążeń, kontuzji, zmęczenia, a także wspiera zdrowie psychiczne co w przypadku Policjantów jest szczególnie istotne.

Techniki regeneracyjne

Terapie regeneracyjne

Masaż

Masaż może pomóc w rozluźnieniu napiętych mięśni, poprawie krążenia i przyspieszeniu regeneracji. Dodatkowo, masaż pomaga zredukować stres i poprawić samopoczucie.

Rollowanie (foam rolling)

Samomasaż przy pomocy wałka (foam roller) to skuteczny sposób na rozluźnienie napiętych mięśni i przyspieszenie regeneracji. Regularne rollowanie po treningu pomaga zredukować po treningowy ból mięśniowy (DOMS) i poprawić elastyczność.

Sauna

Korzystanie z sauny po treningu może pomóc w rozluźnieniu mięśni, poprawie krążenia oraz usuwaniu toksyn z organizmu. Dodatkowo sauna sprzyja regeneracji psychicznej, redukując stres.

Regeneracja aktywna

Lekkie ćwiczenia

Regeneracja aktywna, np. lekkie biegi, rower czy pływanie, pomaga w poprawie krążenia i szybszym usunięciu produktów przemiany materii, takich jak kwas mlekowy, co wspiera szybsze odzyskiwanie pełnej formy. Dzięki temu mięśnie są lepiej dotlenione, a napięcia zostają rozluźnione.

Rozciąganie i mobilność

Regularne rozciąganie pomaga w utrzymaniu elastyczności mięśni i stawów, co zapobiega kontuzjom i pomaga w regeneracji. Ćwiczenia mobilizacyjne poprawiają zakresy ruchu, co jest szczególnie ważne dla policjantów, których praca wymaga dużej sprawności fizycznej.

Znaczenie odpoczynku i snu w procesie regeneracji

Sen i odpoczynek to najważniejsze elementy regeneracji. W trakcie snu organizm przeprowadza intensywną regenerację mięśni, naprawę tkanek, a także odbudowę zasobów energetycznych. Jest kluczowy zarówno dla poprawy wyników fizycznych, jak i psychicznych. Niedobór snu może prowadzić do spadku wydolności, zaburzeń koncentracji oraz zwiększonego ryzyka kontuzji.

Zalecenia: Dorośli, w tym policjanci i kandydaci do służby, powinni dążyć do osiągnięcia wartości 7-9 godzin snu na dobę. Dla osób intensywnie trenujących może to być nawet więcej.

Drzemki: Krótkie drzemki (20-30 minut) w ciągu dnia mogą wspomóc regenerację, zwłaszcza po wyjątkowo intensywnym wysiłku lub w stresującym okresie.

Rozdział 7

Motywacja i psychika

Motywacja i psychika kandydata odgrywają bardzo istotną rolę w przygotowaniach do Testu Sprawności Fizycznej w procesie rekrutacji do Policji. Aby zmotywować się do testu, musisz mieć jasny cel. Kandydaci, którzy dokładnie wiedzą, dlaczego chcą dołączyć do Policji, zazwyczaj są bardziej zaangażowani i gotowi do wysiłku. Przypomnij sobie, co motywuje Cię do takiej kariery: chęć pomagania innym, stabilność zawodowa, prestiż?

Optymalne przygotowanie psychiczne

Optymalne przygotowanie psychiczne kandydata do służby w Policji w teście sprawności fizycznej jest równie ważne jak przygotowanie fizyczne. Skupienie się na aspektach psychicznych pozwala na lepsze radzenie sobie z presją, zwiększa motywację i skuteczność w wykonywaniu zadań.

Oto kluczowe elementy przygotowania psychicznego:

- 1. Zdefiniowanie celu** - świadomość wyższego celu (służba publiczna, ochrona społeczeństwa) może dodać motywacji i pomóc przełamać chwilowe zniechęcenie.
- 2. Nastawienie mentalne i pozytywne myślenie** - skup się na swoich mocnych stronach i dokonanych postępach.
- 3. Wizualizacja** - wyobrażaj sobie, że skutecznie wykonujesz zadania na torze – od biegania, po skoki przez przeszkody.
- 4. Zarządzanie stresem i opanowanie emocji** - Stres może obniżyć Twoje możliwości fizyczne. Warto nauczyć się technik redukcji stresu, np. kontrola oddechu czy mindfulness (uważność), które pomagają utrzymać spokój i koncentrację.
- 5. Praca nad odpornością psychiczną** - zamiast zniechęcać się chwilowymi porażkami traktuj je jako cenne lekcje.

6. Praktyka pod presją - praktykuj wykonanie ćwiczeń najlepiej w obecności osób, które mogą obserwować i oceniać Twój postęp. Przyzwyczajenie się do presji i obecności widzów może znacznie zmniejszyć stres w dniu testu.

8. Samodyscyplina i konsekwencja - nawet jeśli brakuje Ci motywacji, zachowanie konsekwencji w treningach pomoże przełamać momenty zniechęcenia i poprowadzi do sukcesu.

9. Odpowiedni odpoczynek - przepracowanie i brak odpowiedniej regeneracji mogą negatywnie wpłynąć na Twoje wyniki.

10. Wsparcie społeczne - wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół, a także wspóltreningujących może być kluczowe w momentach, kiedy motywacja spada.

Przewycięzanie kryzysów

Przewycięzanie kryzysów podczas przygotowań to aspekt, który wpływa na sukces w tym procesie. W każdej długoterminowej aktywności, zwłaszcza związanej z wymagającym treningiem, mogą pojawić się momenty załamania, zniechęcenia czy zmęczenia.

W poniższej tabeli przedstawiłem techniki i strategie, które pomogą radzić sobie z kryzysami (Tab.1.).

Tab.1. Techniki przewycięzania kryzysów

| Technika/strategia | Opis | Przykłady zastosowania |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozpoznanie i akceptacja | Akceptacja kryzysu, mogą wystąpić chwile zmęczenia psychofizycznego | Przyznanie się do słabszego momentu pomoże znaleźć rozwiązanie |
| Techniki oddechowe i relaksacyjne | Stres i napięcie może prowadzić do kryzysu | Oddychanie przeponowe lub technika medytacji - mindfulness |
| Przypomnienie sobie celu | Dlaczego została podjęta decyzja o wstąpieniu do służby | Pomyśl o swoim celu, poczuciu misji, odpowiedzialności |
| Podział treningu na mniejsze etapy | Długie treningi mogą wydawać się przytłaczające | Podziel je na krótsze etapy, skup się na małych zadaniach, np. na wykonaniu jednego ćwiczenia lub ukończeniu jednej serii. |
| Odpoczynek i regeneracja | Nadmierne przeciążenie organizmu | Odpowiednia ilość snu, oraz zbilansowana dieta |
| Wsparcie społeczne | W chwilach kryzysu wsparcie może być kluczowe | Rodzina, trener, przyjaciel mogą pomóc w utrzymaniu motywacji |
| Zmiana rutyny | Monotonia treningów | Wprowadzenie nowych ćwiczeń, zmiana lokalizacji |
| Skupienie się na postępach | Zamiast myśleć o końcowym teście, warto skupić się na postępach, które już udało się osiągnąć | Zwracaj uwagę na małe sukcesy, które budują pewność siebie i motywację |
| Motywacyjne afirmacje | Praca nad mentalnością poprzez afirmacje | Pozytywne stwierdzenia: „mogę to zrobić”, „jestem wytrwały” |
| Planowanie nagród | Nagrody za osiągnięcie mniejszych celów | Np. dzień relaksu, ulubione jedzenie |

Rozdział 8

Najczęstsze błędy i jak ich unikać

Podczas przygotowań do testu sprawności fizycznej oraz w dniu samego egzaminu kandydaci do służby w Policji często popełniają pewne błędy, które mogą negatywnie wpłynąć na ich wyniki.

Typowe błędy w okresie przygotowań

Unikanie poniższych, typowych błędów pomoże kandydatom osiągnąć lepsze wyniki w okresie przygotowań do testu.

- **Brak regularności treningów**
Nieregularne ćwiczenia prowadzą do słabszej kondycji fizycznej
- **Niedostosowanie treningu do wymagań testu**
Skupianie się tylko na ogólnej sprawności, a nie na specyficznych wymaganiach testu sprawności fizycznej
- **Zbyt duża intensywność treningów**
Ważne jest, aby znaleźć równowagę między intensywnością a regeneracją
- **Zaniedbanie aspektów mentalnych**
Skupienie się wyłącznie na treningu fizycznym, a pomijanie aspektów psychologicznych, takich jak zarządzanie stresem czy wizualizacja sukcesu
- **Ignorowanie techniki ćwiczeń**
Niepoprawne wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do kontuzji
- **Brak zróżnicowania treningów**
Warto wprowadzać różne formy aktywności, aby utrzymać motywację
- **Niedostateczna regeneracja**
Zbyt mała ilość snu i odpoczynku prowadzi do osłabienia organizmu
- **Zła dieta**
Może negatywnie wpłynąć na wydolność fizyczną

Typowe błędy w dniu testu

Unikanie poniższych, typowych błędów pomoże kandydatom osiągnąć lepszy wynik w dniu testu sprawności fizycznej.

- Zbyt duża ekscytacja lub stres
Przeciążenie emocjonalne może prowadzić do słabszych wyników
- Zbyt wczesne przybycie na miejsce
Długie oczekiwanie przed testem może prowadzić do niepotrzebnego stresu
- Nieodpowiedni strój i obuwie
Wybór nieodpowiedniego obuwia lub odzieży może wpłynąć na wydajność
- Brak rozgrzewki
Pominięcie rozgrzewki może zwiększyć ryzyko kontuzji
- Zbyt duża ilość jedzenia przed testem
Przejedzenie się tuż przed testem może prowadzić do dyskomfortu. Warto zjeść lekki posiłek
- Brak strategii na test
Nieprzygotowanie do samego przebiegu testu, brak planu działania na poszczególne zadania
- Porównywanie się z innymi
Skupianie się na wynikach innych osób zamiast na własnych możliwościach może prowadzić do stresu
- Nieodpowiednie nawodnienie
Niezapewnienie odpowiedniego nawodnienia może wpłynąć na wydajność. Ważne jest, aby pić wodę zarówno przed, jak i po teście

Rozdział 9

Wskazówki na dzień testu

Ostateczne przygotowania

Dobrze się wyśpij

Upewnij się, że przynajmniej na kilka dni przed testem masz odpowiednią ilość snu. W dniu testu, postaraj się zasnąć wcześniej, aby być wypoczętym.

Lekkie jedzenie

Zjedz lekki posiłek, bogaty w węglowodany i białko, na co najmniej dwie godziny przed testem. Unikaj tłustych lub ciężkostrawnych potraw, które mogą powodować dyskomfort.

Nawodnienie

Pij wodę przez cały dzień, aby być odpowiednio nawodnionym. W dniu testu, unikaj nadmiernego spożycia napojów zawierających kofeinę.

Mentalne przygotowanie

Wizualizacja sukcesu

Poświęć chwilę na wyobrażenie sobie, jak dobrze przechodzisz test. Wizualizacja może pomóc zwiększyć pewność siebie.

Pozytywne afirmacje

Powtarzaj sobie pozytywne stwierdzenia, takie jak „Jestem gotowy”, „Daję z siebie wszystko”, co pomoże Ci wzmocnić pewność siebie.

Oddychanie i relaks

Przed rozpoczęciem testu, wykonaj kilka głębokich oddechów, aby zredukować stres i poprawić koncentrację.

Ostatnie wskazówki dla kandydata

Przybądź na czas

Zaplanuj przybycie na miejsce testu z wyprzedzeniem, aby uniknąć stresu związanego ze spóźnieniem.

Uważnie słuchaj instrukcji

Bądź uważny na instrukcje udzielane przez organizatorów testu, by nie przeoczyć istotnych informacji.

Skup się na zadaniu

W dniu testu staraj się skupić na każdym ćwiczeniu zamiast myśleć o całym teście.

Motywacja

Przypomnij sobie cel

Zastanów się, dlaczego zdecydowałeś się na służbę w Policji i co chcesz osiągnąć. To przypomnienie może dodać Ci motywacji.

Bądź dumny z osiągnięć

Pamiętaj o wszystkich przygotowaniach, które podjąłeś. Niezależnie od wyniku możesz być dumny ze swojego zaangażowania i pracy, którą włożyłeś w przygotowania.

Pamiętaj aby zabrać ze sobą.

- **Dokumenty**

Upewnij się, że masz wszystkie wymagane dokumenty, takie jak np. dowód tożsamości.

- **Sprzęt do ćwiczeń**

Spakuj wszystko co może być potrzebne, w tym: buty sportowe (sprawdzone wcześniej), wygodne ubrania, ręcznik, butelkę wody

Zakończenie

Podczas przygotowań do testu sprawności fizycznej w Policji duże znaczenie ma regularność treningów, która pozwala na budowanie formy i wytrzymałości. Ważne jest, by trening dostosować do wymagań testu, co pozwoli skutecznie przygotować się na specyficzne zadania. Zadbaj również o prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń oraz odpowiednią regenerację, co pomoże uniknąć kontuzji i poprawić wyniki.

Właściwa dieta bogata w białko i węglowodany, a także regularne nawodnienie zapewnią energię potrzebną do treningu. Nie zapominaj o psychicznym przygotowaniu — techniki relaksacyjne i wizualizacje pomagają zredukować stres i zwiększyć koncentrację. W dniu testu kluczowe jest, aby dobrze się wyspać, zjeść lekki posiłek, odpowiednio się ubrać i skupić się na własnym wykonaniu, a nie na wynikach innych osób.

Motywacja do dalszej pracy powinna opierać się na przypominaniu sobie celu — służba w Policji to cel, a test sprawności fizycznej to ważny krok na drodze do jego osiągnięcia. Skupiaj się na swoich postępach, nawet tych najmniejszych, bo każdy z nich przybliży Cię do sukcesu. Wytrwałość i zdolność do przewyższania trudności to istotne elementy w procesie przygotowań, a wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół czy trenera może być nieocenione. Pamiętaj, że każdy trening przybliży Cię do celu, a determinacja pomoże Ci pokonać wszelkie przeszkody.

Przykładowy jadłospis na 7 dni dla kandydata do Policji

Dzień 1:

Śniadanie:

Owsianka na mleku z dodatkiem orzechów, owoców jagodowych i nasion chia.
Jajko na miękko.

Przekąska:

Jogurt naturalny z garścią migdałów.

Obiad:

Filet z kurczaka pieczony z przyprawami.
Brązowy ryż.
Sałatka z warzyw (pomidor, ogórek, papryka) z oliwą z oliwek.

Przekąska:

Kanapka z pełnoziarnistego
pieczywa z pastą z tuńczyka i awokado.

Kolacja:

Omlet z 3 jajek, szpinaku i suszonych pomidorów.
Chleb razowy.

Dzień 2:

Śniadanie:

Jajecznica z 3 jaj na oliwie z oliwek,
z pomidorem i szpinakiem.
Chleb pełnoziarnisty.

Przekąska:

Banan i garść orzechów włoskich.

Obiad:

Pieczona ryba (dorsz) z kaszą jaglaną i warzywami na parze (brokuł, marchewka).

Przekąska:

Smoothie z jogurtu naturalnego, banana, szpinaku i masła orzechowego.

Kolacja:

Tofu grillowane z warzywami (cukinia, papryka).
Kasza bulgur.

Dzień 3:

Śniadanie:
Omlet owsiany z dodatkiem malin
i orzechów nerkowca.

Przekąska:
Twaróg z miodem i owocami (np. jabłko).

Obiad:
Pierś z indyka duszona w sosie pomidorowym z czosnkiem.
Makaron pełnoziarnisty.
Sałatka z rukolą i oliwkami.

Przekąska:
Marchewki pokrojone w słupki i hummus.

Kolacja:
Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, sałatą lodową, ogórkiem i awokado.

Dzień 4:

Śniadanie:
Płatki owsiane z jogurtem naturalnym, nasionami chia
i świeżymi truskawkami.

Przekąska:
Smoothie z owoców leśnych, białka w proszku i wody kokosowej.

Obiad:
Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami i brokułem.

Przekąska:
Kanapka z jajkiem na twardo i pastą z awokado.

Kolacja:
Zupa krem z dyni z grzankami z pełnoziarnistego chleba.

Dzień 5:

Śniadanie:
Kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem.

Przekąska:
Garść orzechów i suszonych owoców (np. morele, rodzynki).

Obiad:

Tofu smażone z kaszą gryczaną i warzywami (papryka, cukinia).

Przekąska:

Koktajl z banana, białka w proszku, masła orzechowego i mleka migdałowego.

Kolacja:

Sałátka z ciecierzycą, szpinakiem, fetą i oliwą z oliwek.

Dzień 6:

Śniadanie:

Jajecznica z 2 jajek z szynką drobiową, pomidorem i szczypiorkiem.

Chleb razowy.

Przekąska:

Twarożek z owocami (jabłko lub truskawki).

Obiad:

Pieczony łosoś z komosą ryżową i fasolką szparagową.

Przekąska:

Kanapki z pełnoziarnistego chleba z hummusem i warzywami.

Kolacja:

Tosty pełnoziarniste z mozzarellą, pomidorem i bazylią.

Dzień 7:

Śniadanie:

Owsianka na mleku z borówkami, migdałami i cynamonem.

Przekąska:

Serek wiejski z owocami.

Obiad:

Grillowany stek wołowy z batatami i sałatką z warzyw.

Przekąska:

Garść orzechów i suszonych owoców (np. morele, migdały).

Kolacja:

Omlet z warzywami (papryka, cebula, pieczarki) z chlebem pełnoziarnistym.

Formularz monitorowania postępów

Przykładowy formularz monitorowania postępów w przygotowaniach do testu sprawności fizycznej dla kandydatów do Policji. Formularz ten można dostosować do własnych potrzeb, a jego celem jest śledzenie wyników treningu oraz ocena postępów w poszczególnych ćwiczeniach.

Formularz Monitorowania Postępów

Dane osobowe:

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Wiek: _____

Waga: _____

Wzrost: _____

Tygodniowy plan treningowy

Wyniki testów:

1. Bieg na 1000 m

Data: _____

Czas: _____

Notatki: _____

2. Pompki

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

3. Siady z leżenia na plecach

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

4. Przysiady

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

5. Burpees

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

6. Podciąganie

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

Podsumowanie tygodnia

Mocne strony: _____

Obszary do poprawy: _____

Cele na następny tydzień: _____

Dodatkowe uwagi: _____

Ocena ogólna postępów

Poziom zmęczenia: (1-10) _____

Samopoczucie: _____

Formularz można drukować co tydzień lub prowadzić w formie elektronicznej, aby regularnie monitorować postępy i dostosowywać treningi do osiągniętych wyników. Wprowadzenie systematycznego monitorowania postępów może pomóc w utrzymaniu motywacji i skutecznym przygotowaniu się do testu sprawności fizycznej do Policji.

Bibliografia

1. Bean Anita - „Żywnienie w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2014.
2. Galloway Jeff - „Bieganie. Poradnik dla początkujących i zaawansowanych”, Warszawa, 2016.
3. Hutchinson Alex – „Wytrzymałość, elastyczne granice ludzkich możliwości”. Wydawnictwo Sensus, Gliwice, 2020.
4. McKeith Gillian - „Żywnienie dla zdrowia i kondycji”, Wydawnictwo Rebis, Poznań, 2009.
5. Perry John - „Psychologia sportu”, Wydawnictwo Hodder And Stoughton, Hachette UK, 2022.
6. Starrett Kelly - „Skazany na biurko”, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2016.
7. Tsatsouline Pavel - „Sekrety wytrzymałości siłowej”, Wydawnictwo Aha!, Warszawa, 2013.
8. Waśkiewicz Zbigniew - „Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej”, AWF Katowice, 2001.

Akty normatywne:

1. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 lutego 2025 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji

Źródła internetowe:

1. <https://bedietcatering.pl/kalkulator-bmr/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/suplementacja-diety-sportowca/>
3. <https://www.drmax.pl/blog-porady/suplementy-diety-dla-sportowcow-poradnik-dla-poczatkujacych>

**Komenda Wojewódzka Policji
w Szczecinie**

ul. Małopolska 47

70-515 Szczecin

<https://zachodniopomorska.policja.gov.pl/>

