

Plan Tygodnia Startowego

Ten tydzień nie służy do nauki. Służy do **odzyskiwania zasobów**. Twoim celem jest wejście na matę w stanie „superkompensacji” - gdy organizm naprawił mikrourazy i zgromadził maksymalną ilość energii.

7 DNI PRZED (Poniedziałek)

- **Cel:** Podtrzymanie rytmu.
- **Trening:** Technika + lekkie sparingi zadaniowe (krótkie rundy). Skupienie na Game Planie.
- **Wskazówka:** To ostatni dzień, w którym możesz poczuć lekkie zmęczenie. Od jutra każda minuta odpoczynku pracuje na Twój wynik.

6 DNI PRZED (Wtorek)

- **Cel:** Krótkie pobudzenie (tzw. „przepalenie płuc”).
- **Trening:** Krótsza sesja, 2-3 rundy o wyższej intensywności, ale z długimi przerwami.
- **Wskazówka:** Intensywność ma być wysoka, ale czas pracy krótki. Nie doprowadzaj do „zabetonowania” mięśni.

5 DNI PRZED (Środa)

- **Cel:** Automatyzmy i pewność siebie.
- **Trening:** Drille Twoich ulubionych technik. Zero testowania nowych rzeczy.
- **Wskazówka:** Twoje ciało musi czuć, że „pamięta” ruchy bez myślenia. To buduje spokój w głowie.

4 DNI PRZED (Czwartek)

- **Cel:** Precyzja i regeneracja.
- **Trening:** Bardzo lekki flow rolling lub technika „na sucho”. Skupienie na oddechu.
- **Wskazówka:** Zaczynaj dbać o nawodnienie bardziej niż zwykle. Pij wodę z elektrolitami małymi łykami przez cały dzień.

3 DNI PRZED (Piątek)

- **Cel:** Świeżość i "głód maty".
- **Trening:** Opcjonalnie lekkie drille mobilizacyjne
- (15-20 min). Jeśli czujesz zmęczenie - odpuść całkowicie.
- **Wskazówka:** To moment, w którym możesz zacząć czuć się „rozpierać energia”. Nie marnuj jej na sprzątanie mieszkania czy dodatkowe bieganie. Trzymaj ją w słoiku na dzień startu.

2 DNI PRZED (Sobota)

- **Cel:** Wyciszenie i logistyka.
- **Aktywność:** Spacer, lekkie rozciąganie. Sprawdź sprzęt i checklist.
- **Wskazówka:** Odetnij się od social mediów. Nie oglądaj walk rywali. Twój mózg potrzebuje odpoczynku od bodźców BJJ.

1 DZIEŃ PRZED (Niedziela / Dzień przed startem)

- **Cel:** Absolutny spokój.
- **Aktywność:** Brak treningu. Lekki ruch tylko, jeśli pomaga zasnąć.
- **Wskazówka:** Skup się tylko na pierwszej akcji w walce. Nie planuj finału. Planuj pierwszy chwyt. Zjedz lekką, sprawdzoną kolację i idź spać wcześniej.

Jeśli coś pójdzie inaczej niż w planie - to w porządku. Ten tydzień miał Cię uspokoić, nie zamknąć w schemacie.