

12 NEDĒĻU POWERLIFTING PROGRAMMA (90KG KL.)

Mērķis: 1RM tests 12. nedēļā.

Fokuss: Spēka realizācija (Peaking) un tehnikas nostiprināšana, īpaši Bench Press.-----**SĀKUMA 1RM DATI**

- **Squat:** 130 kg
- **Bench Press:** 110 kg
- **Deadlift:** 180 kg

PROGRAMMAS STRUKTŪRA

(4 Treniņi Nedēļā – Upper/Lower)

- **Diena 1:** Squat (Smagā) + Deadlift (Variācija)
- **Diena 2:** Bench Press (Smagā) + Upper Body (Muskuļu masa)
- **Diena 3:** Atpūta
- **Diena 4:** Deadlift (Smagā) + Squat (Tehnika/Ātrums)
- **Diena 5:** Bench Press (Apjoms/Variācija) + Shoulders/Triceps
- **Diena 6-7:** Atpūta

-----1. FĀZE: APJOMS UN BĀZE (1.–4. NEDĒĻA)

Mērķis: Uzbūvēt darba kapacitāti. Svāri norādīti 1. nedēļai (~75% no 1RM).

DIENA 1 (Squat Focus)

1. **Low Bar Squat:** 5 sets x 6 reps (**95–97.5 kg**)
2. **Romanian Deadlift (RDL):** 3 sets x 8 reps (**100–110 kg**)
3. **Bulgarian Split Squat:** 3 sets x 10 reps (16–20 kg hanteles)
4. **Plank:** 3 x 60 sek.

DIENA 2 (Bench Focus)

1. **Bench Press:** 5 sets x 6 reps (**82.5–85 kg**)
2. **Close Grip Bench Press:** 3 sets x 8 reps (**70–75 kg**)
3. **Barbell Row (Stienis noliecoties):** 4 sets x 10 reps (**70–80 kg**)

4. **Dumbbell Shoulder Press:** 3 sets x 10 reps (22–26 kg)

DIENA 4 (Deadlift Focus)

1. **Deadlift:** 4 sets x 5 reps (**135–140 kg**)
2. **Paused Squat:** 3 sets x 5 reps (**80–85 kg**)
3. **Pull-ups / Lat Pulldown:** 4 sets x 10 reps
4. **Leg Curls:** 3 sets x 12 reps

DIENA 5 (Bench Volume)

1. **Larsen Press (Kājas gaisā):** 4 sets x 8 reps (**75 kg**)
2. **Dips (Līdztekas):** 3 sets x MAX (Ar svaru jostu)
3. **Face Pulls:** 4 sets x 15 reps
4. **Biceps Curls:** 3 sets x 12 reps

-----2. FĀZE: INTENSIFIKĀCIJA (5.–8. NEDĒĻA)

Mērķis: Pieradināt ķermeni pie smagākiem svāriem (>80%). Sāc 5. nedēļu ar šiem svāriem.

DIENA 1

1. **Low Bar Squat:** 4 sets x 4 reps (**105–110 kg**)
2. **Romanian Deadlift:** 3 sets x 6 reps (**120 kg**)
3. **Leg Press:** 3 sets x 8 reps (Smagi)
4. **Ab Wheel Rollout:** 3 sets x 10 reps

DIENA 2

1. **Bench Press:** 4 sets x 4 reps (**92.5–95 kg**)
2. **Spoto Press (Pauze gaisā):** 3 sets x 5 reps (**85 kg**)
3. **Pendlay Row:** 4 sets x 6 reps (**85–90 kg**)
4. **Triceps Extension:** 4 sets x 10 reps (Smagi)

DIENA 4

1. **Deadlift:** 3 sets x 3 reps (**150–155 kg**)
2. **Squat:** 3 sets x 5 reps (**90 kg** - Ātrums/Tehnika)
3. **Chin-ups (Ar svaru):** 3 sets x 6 reps

DIENA 5

1. **Bench Press:** 5 sets x 3 reps (**97.5–100 kg**)
2. **Overhead Press (OHP):** 3 sets x 6 reps (**55–60 kg**)
3. **Face Pulls + Lateral Raises:** Supersets

-----3. FĀZE: PEAKING / SPĒKA REALIZĀCIJA (9.–11. NEDĒĻA)9. NEDĒĻA (3 sets x 2 reps)

| Vingrojums | Svars |
|------------|--------------|
| Squat | 117.5 kg |
| Bench | 102.5–105 kg |
| Deadlift | 162.5–165 kg |

10. NEDĒĻA (3 sets x 1 rep) – AKTUALIZĒTS PLĀNS

Mērķis: Confidence boosters. Jāpaceļ pārliecinoši. (RPE max 8–8.5)

DIENA 1 – CHEST (DONE)

- Bench Press – Izpildīts, bez izmaiņām.

DIENA 2 – LOWER (SQUAT FOCUS)

1. **Low Bar Squat:** 3 x 1 @ **120–122.5 kg** (Apstājies, ja confidence < 100%)
2. **Paused Squat:** 2 x 3 @ **90 kg** (Pauze 2 sek)
3. **Split Squat (hanteles):** 2 x 8 katrai kājai
4. **Core (saudzīgi):** Bird-dog – 3 x 8, Side plank – 2 x 30 s
 - ~~X~~ Nav RDL, Nav Ab Wheel, Nav Leg Press

DIENA 3 – ATPŪTA / ACTIVE RECOVERY

- 20–40 min pastaiga, Gurnu/muguras mobilitāte, 90/90 elpošana.

DIENA 4 – DEADLIFT (CONTROLLED)

1. **Deadlift:** 1–2 x 1 @ **160–165 kg** (Tikai perfekts reps)
2. **Speed Squat:** 3 x 3 @ **80 kg**
3. **Pull-ups / Lat Pulldown:** 3 x 8–10

4. **Reverse Hyper / Back Extension:** 2 x 12 (ļoti viegli)

DIENA 5 – BENCH (CONFIDENCE)

1. **Bench Press (pauze):** 3 x 3 @ 95–97.5 kg
2. **Larsen Press:** 2 x 6 @ 75 kg
3. **Triceps:** 3 x 12
4. **Face Pulls:** 3 x 15

11. NEDĒĻA: DELOAD / NERVU SISTĒMAS RESET

Mērķis: Atjaunot muguru, Saglabāt tehniku, NEzaudēt "feel".

DIENA 1 – SQUAT + BENCH (LIGHT)

- **Squat:** 3 x 3 @ 60% 1RM (~80 kg)
- **Bench Press:** 3 x 3 @ 60% (~65–70 kg)
- **Face Pulls:** 2 x 15

DIENA 2 – ATPŪTA

DIENA 3 – DEADLIFT + BENCH (LIGHT)

- **Deadlift:** 3 x 3 @ 55–60% (~100–110 kg)
- **Bench (pauze):** 2 x 3 @ 60%

DIENA 4–7 – ATPŪTA

- Pastaigas, Mobilitāte, Miegš > gym.

----4. FĀZE: TESTA NEDĒĻA (12. NEDĒĻA) – PROGNOZE UN NOTEIKUMIPROGNOZĒTIE 1RM MĒRĶI

- **Squat:** 135 kg (Jauns PR)
- **Bench Press:** 115 kg (Jauns PR)
- **Deadlift:** 185 kg (Jauns PR)

TESTA NEDĒĻAS NOTEIKUMI

- Nekādu accessory vingrojumu.
- Ilgi atpūtas periodi (resti).

- Tikai tīri repi.
- **ZELTA NOTEIKUMS:** Ja 1. attempts jūtas smags → **neej augstāk.** PR nāk no **kontroles**, ne agresijas. Mugura > ego.

TESTU PLĀNS

DIENA 1 – SQUAT TESTS (Pirmdiena)

- **Warm-up (piemērs):** 20x5, 60x3, 80x2, 100x1, 110x1
- **Attempts:**
 1. **125 kg** – Drošs
 2. **135 kg** – PR
 3. **140 kg** – Ja jūties lieliski

DIENA 3 – BENCH PRESS TESTS (Trešdiena)

- **Attempts:**
 1. **105 kg** – Drošs
 2. **115 kg** – PR
 3. **120 kg** – Ja tehnika perfekta

DIENA 5 – DEADLIFT TESTS (Piektdiena)

- **Attempts:**
 1. **170 kg** – Drošs
 2. **185 kg** – PR
 3. **190–195 kg** – Ja mugura klusa

-----TRENERA PADOMI GATIM

1. **Bench Press Fenomens:** 100 kg 5x5 pret 110 kg 1RM norāda uz tehnikas zudumu/bailēm pie lieliem svariem. Pie 95 kg+ obligāti izmanto "Leg Drive" un turi lāpstiņas kopā kā līmētas.
2. **Deadlift (Mērķis: 200 kg):** Liels uzsvars uz muguras lejasdaļu (RDL) 1. fāzē, lai novērstu muguras izliekšanos pie 190 kg+.
3. **Josta:** Sāc lietot jostu no 2. fāzes (vai pie svariem, kas pārsniedz 80% no 1RM).