

GT TRAINING

CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

THE FUTURE OF
WORKOUT DESIGN.



CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

TEORIA I WPROWADZENIE.

GENEZA POWSTANIA

System treningowy GT to grupowy trening motoryczny, który wywodzi się ze sportu zawodowego. Jest odpowiedzią na potrzeby osób aktywnych fizycznie, trenujących zawodowo, jak również na niwie amatorskiej.

Granica pomiędzy sportem zawodowym a amatorskim na przestrzeni lat znacząco się przybliżyła i GT jako system ma na celu zintegrowanie tych dwóch dotychczas ze sobą rozerwanych światów.



CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

NASZA MISJA.

DLACZEGO TO ROBIMY

Systematyczne dążenie do wydłużania życia społeczeństwa.

Tworzenie standardów jakości treningu przez edukowanie i podnoszenie kwalifikacji kadry trenerskiej, połączone z budowaniem i angażowaniem społeczności klubowej.

CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

NASZE WARTOŚCI.

JAK TO ROBIMY

1. Jakość ponad wszystko

Trzymanie się ustalonych standardów w treningu

2. Edukacja

Ciągłe doszkalanie kadry trenerskiej

Poprawa jakości szkoleń

Cykliczne zwiększanie obszaru szkoleń

3. Społeczność

Indywidualizacja - (3S) Świadoma, Szczera, Systematyczna

Aktywne angażowanie w tworzenie misji firmy (udział w eventach, wspieranie Klubowiczów na wielu płaszczyznach)

4. Relacje

Systematyczne propagowanie dialogu z klubowiczami i edukowanie Klubowiczów

5. Innowacja

Świadome kreowanie nowych skutecznych rozwiązań. Bądźmy nienasyceni.

6. Motywacja

Nauka poprzez motywowanie.

7. Rezultaty

Poprawa jakości życia

Poprawa wyników sportowych

Zmniejszenie urazowości



SYSTEM TRENINGOWY GT.

DEFINICJA

GT to grupowy trening motoryczny. Jest to ogólnie planowany system treningowy wszechstronnie angażujący i rozwijający całe ciało.

System GT jest funkcjonalnym, zróżnicowanym i periodyzowanym treningiem metabolicznym realizowanym w dużej mierze z wykorzystaniem gum Power Band. Cały system został zaprojektowany z myślą o różnorodności, zmienności, oraz jakości wykonywanych ćwiczeń.

GT poprawia sprawność ogólną, redukuje tkankę tłuszczową i skutecznie w bezpiecznej formie poprawia siłę, wytrzymałość oraz koordynację. Dzięki swojej strukturze skutecznie zabezpiecza przed urazami, równocześnie wszechstronnie angażując i rozwijając całe ciało.

System kładzie nacisk na holistyczny rozwój ciała, dzięki czemu ciało atrakcyjnie wygląda, ale jest również przygotowane do dużych wyzwań na co dzień.

GT wyraźnie podnosi możliwości organizmu, m.in. w takich obszarach jak

siła, moc, stabilizacja, mobilność, koordynacja, wytrzymałość.

Dzieje się tak ze względu na precyzyjne planowanie każdego mikrocyklu, oraz każdego pojedynczego treningu, który kładzie odpowiednie akcenty na w/w cechy motoryczne.

GT składa się z 7 różnych funkcjonalnych treningów metabolicznych zmiennych co dwa tygodnie:

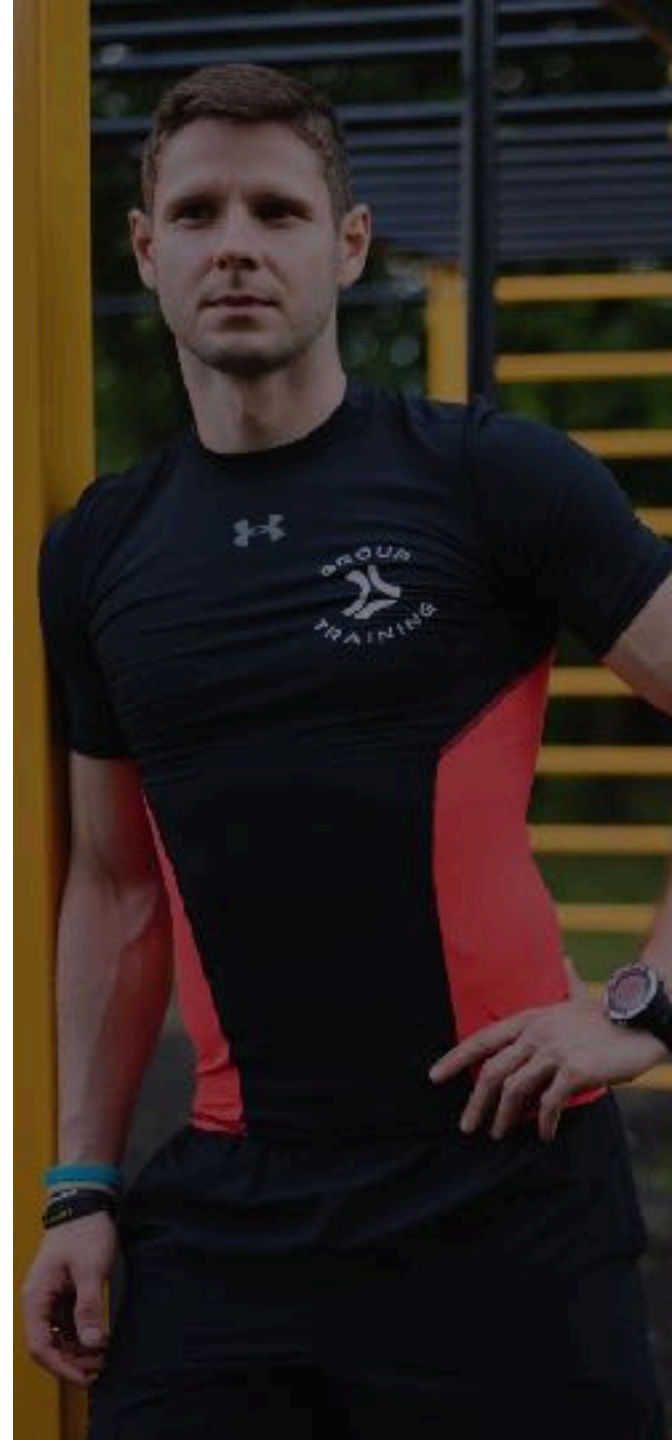
1. GT Strength oparty o ćwiczenia siłowe, poprawiające siłę
2. GT Power oparty o ćwiczenia eksplozywne i reaktywne kształtujące moc,
3. GT Core skoncentrowany na poprawie kontroli motorycznej i poprawie stabilności naszego ciała
4. GT Compact oparty o ćwiczenia Lokomocyjne, poprawiające wytrzymałość
5. GT WOD oparty o techniki i ćwiczenia realizowane w danym mikrocyklu,
6. GT Mobility stworzony w celu rozwiązywania problemów bólowych, zapobiegania kontuzjom, polepszenia mobilności, elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów, zwiększenia możliwości i optymalizacji wyników sportowych,

7. GT Stretch poprawiający elastyczność naszego ciała, regeneracyjny, minimalizujący ryzyko urazów.

Dwutygodniowy mikrocykl zapobiega zmęczeniu, pozwala trenującym zapamiętać odpowiednie wzorce ruchowe, opanować technikę, wytworzyć bodźce, które w odpowiedniej formie stymulują mięśnie.

Trening GT wszechstronnie podnosi możliwości organizmu, poprawia koordynację, redukuje tkankę tłuszczową, zwiększa siłę, kształtuje moc, polepsza sprawność i wytrzymałość ogólną, wzmacnia mięśnie brzucha, znacznie redukuje tkankę tłuszczową, zapobiega urazom, wpływa pozytywnie na samopoczucie, daje poczucie wyjątkowości i spełnienia po treningu.

System GT w największym stopniu wyróżniają następujące aspekty: periodyzacja, budowa treningu, intensywność, sprzęt (specjalistyczne gumy) oraz trenerzy pracujący wg autorskiej koncepcji Fitness Management.





CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

7 GŁÓWNYCH FUNDAMENTÓW SYSTEMU GT.

- ✓ BUDOWA SYSTEMU
- ✓ BUDOWA TRENINGU
- ✓ PROJEKTOWANIE
- ✓ SPRZĘT
- ✓ INTENSYWNOŚĆ
- ✓ TRENERZY
- ✓ SPOŁECZNOŚĆ

BUDOWA SYSTEMU GT.

RODZAJE I CHARAKTERYSTYKA TRENINGÓW

7 rodzajów treningów (modułów) wzajemnie się uzupełniających, niezależnych w swojej konstrukcji

GT Strength - to funkcjonalny trening metaboliczny oparty o ćwiczenia siłowe

GT Power - to funkcjonalny trening metaboliczny oparty o ćwiczenia eksplozywne

GT Core - to funkcjonalny trening metaboliczny oparty o ćwiczenia korpusu

GT Compact - to funkcjonalny trening metaboliczny oparty o ćwiczenia lokomocyjne

GT WOD - to funkcjonalny trening metaboliczny oparty o techniki i ćwiczenia realizowane w danym mikrocycyku.

GT Mobility - to trening stworzony w celu rozwiązywania problemów bólowych, zapobiegania kontuzjom, polepszenia mobilności, elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów, zwiększenia możliwości i optymalizacji wyników sportowych

GT Stretch - to trening poprawiający elastyczność naszego ciała, regeneracyjny, minimalizujący ryzyko urazów

Całość tworzy kompletny system GT zapewniający ćwiczącym realizację większości celów treningowych, ale każdy trening może być realizowany osobno, w zależności od potrzeb i celów treningowych ćwiczących jako niezależna jednostka treningowa.



BUDOWA SYSTEMU GT.

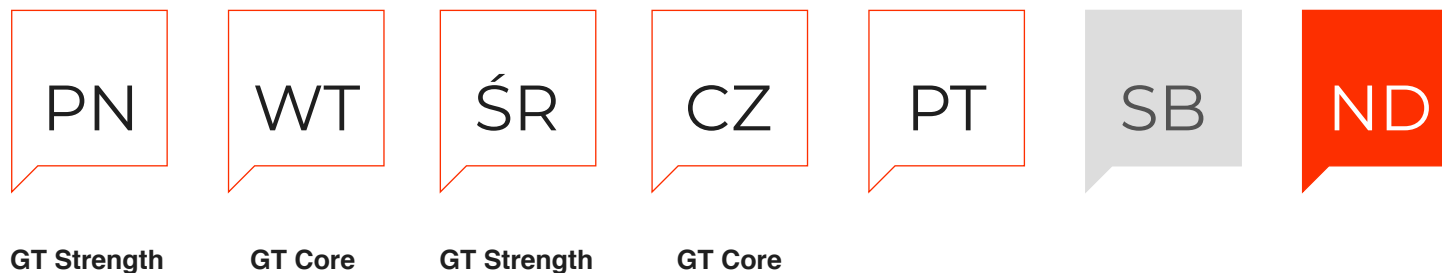
CYKL TRENINGOWY VS POJEDYNCZA JEDNOSTKA

Może być realizowany jako całościowy system treningowy, składający się z 2 - tygodniowych kolejno następujących po sobie mikrocyklach.

PN WT ŚR CZ PT SB ND
PN WT ŚR CZ PT SB ND

PN WT ŚR CZ PT SB ND
PN WT ŚR CZ PT SB ND

Może być realizowany jako pojedynczy, kompleksowy trening motoryczny kształtujący określoną cechę.



BUDOWA SYSTEMU GT.

MIKROCYKL TRENINGOWY

Jeden mikrocykl zawiera 7 różnych treningów, realizowanych przez okres 2 tygodni.



BUDOWA SYSTEMU GT.

CO OTRZYMUJEMY?

Dwu tygodniowy mikrocykl pozwala trenującym zapamiętać odpowiednie wzorce ruchowe, opanować technikę, wytworzyć bodźce, które w odpowiedniej formie stymulują mięśnie.

Ponadto zapobiega znużeniu, wszechstronnie podnosi możliwości organizmu, znacznie redukuje tkankę tłuszczową.

REZULTATY

1. Poprawia koordynację
2. Redukuje tkankę tłuszczową
3. Zwiększa siłę
4. Kształtuje moc
5. Polepsza sprawność ogólną
6. Poprawia wytrzymałość ogólną
7. Wzmacnia mięśnie brzucha
8. Zapobiega urazom
9. Wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie
10. Daje poczucie wyjątkowości i spełnienia po treningu





CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

BUDOWA TRENINGU GT.

POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI

1. Przygotowanie ruchowe

- a) Przygotowanie ogólne
- b) Aktywacja bioder
- c) Stretching dynamiczny
- d) Integracja ruchu
- e) Koordynacja & Aktywacja nerwowa
- f) Mobilność & Stabilność

2. I sekwencja / Lower body

3. II sekwencja / Upper body

4. III sekwencja / Core

5. Cool Down

PROJEKTOWANIE.

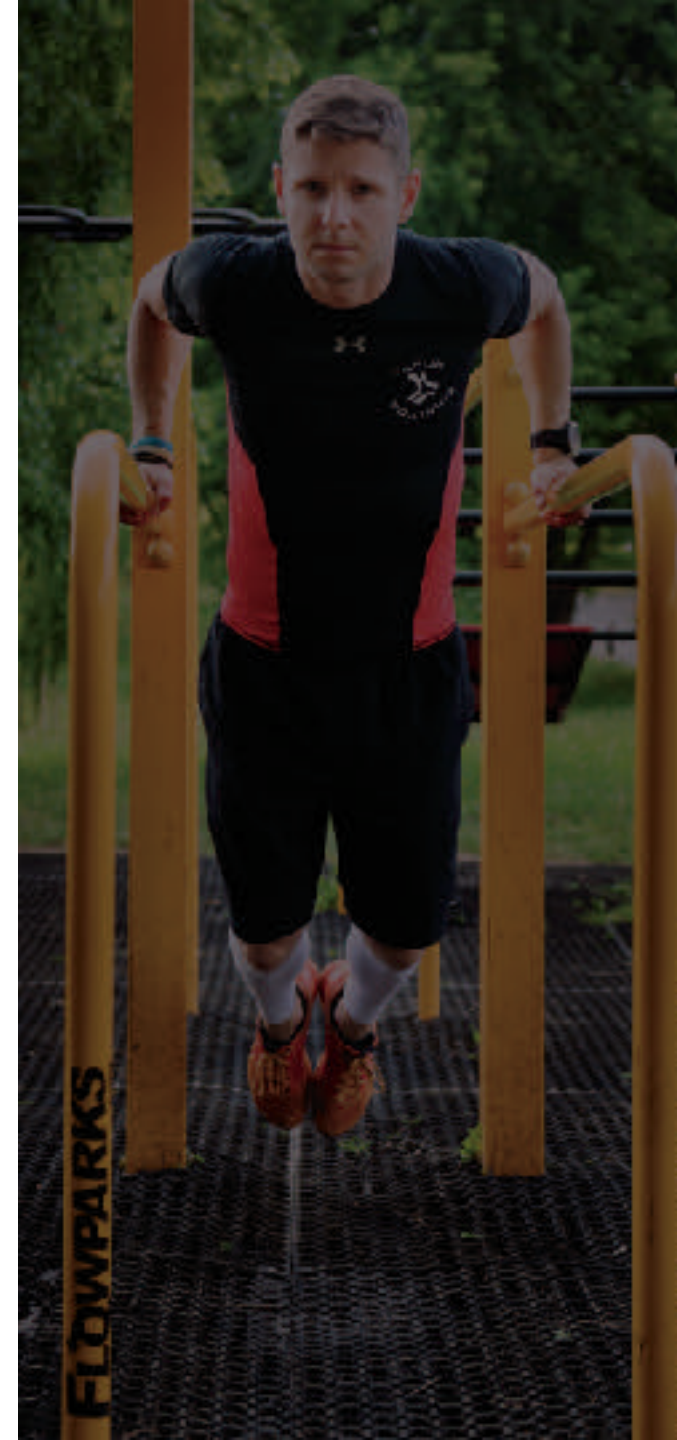
WPROWADZENIE TRENINGU DO PROGRAMU

Trening GT jest każdorazowo, bardzo szczegółowo planowany i projektowany. Każdy trening jest przemyślany i układany według ustalonych zasad treningowych. Ma swoje algorytmy, oraz zasady, dzięki czemu żaden trening nie jest przypadkowy, wyjęty z kontekstu.

Każdy trening GT jest niezależny, ale jednocześnie budowany w oparciu o system i ma na celu w bezpieczny sposób zrealizować założone cele treningowe oraz podnieść sprawności osób trenujących GT.

Droga jaką musi przejść dany trening, zanim zostanie wprowadzony do programu wygląda następująco:

- Planowanie - nad czym będziemy pracować
- Projektowanie No1 - ułożenie cyklu
- Testy - przećwiczenie wszystkich treningów
- Ankiety No1 - osoby testujące
- Projektowanie No2 - po testach wprowadzenie poprawek
- Wprowadzenie treningu do programu
- Ankiety No2 - klubowicze - podsumowanie mikrocyklu
- Wybór treningu tygodnia - głosowanie klubowiczów



SPRZĘT.

W treningu GT podstawowym sprzętem są specjalistyczne gumy treningowe Power Band GT by Tigrar.

Gumy ze względu na swoją budowę i konstrukcję są bardzo bezpieczne, oraz mobilne. Posiadają 4 rodzaje gęstości dzięki czemu w prosty sposób możemy dostosować opór do aktualnych możliwości ćwiczących.

I poziom oporu - guma śliwkowa. Najmniejszy opór, przeznaczona dla osób początkujących lub do ćwiczeń złożonych, oraz skomplikowanych ruchowo.

II poziom oporu - guma morska. Średni opór, przeznaczona dla większości osób uczestniczących w

treningach GT. Jest najbardziej uniwersalna, świetnie sprawdza się w układzie ćwiczeń w parach

III poziom oporu - guma oliwkowa. Ciężki opór, często wykorzystywana w treningu siłowym GT, oraz jako wersja skalowana dla mężczyzn w większości programów GT. Przeznaczona dla osób zaawansowanych. Oprócz tygodniowych sekwencji GT wykorzystywana w programie GT Mobility.

IV poziom oporu - guma szara. Najcięższy opór, przeznaczona dla mężczyzn lub dla kobiet zaawansowanych w treningu siłowym. Dobrze sprawdza się jako także jako przeciwwaga w ćwiczeniach dynamicznych i plyometrycznych.

Gumy możemy wykorzystywać praktycznie wszędzie co zwiększa atrakcyjność użytkową tego typu sprzętu wśród ćwiczących.

Ponadto wykorzystujemy sztangi, boxy, stopy, maty, oraz śladowo kettle i piłki sensomotoryczne.





INTENSYWNOŚĆ.

Trening GT jest wymagający, pozwala “przekraczać swoją granicę komfortu” i daje poczucie maksymalnego zaangażowania. Osoby trenujące GT - wymagają więcej i chcą więcej.

Pamiętajmy że w Ideologii GT jednym z kluczowych elementów zarówno na etapie projektowania jak również na etapie prowadzenia treningów jest - SKALOWANIE.

To właśnie odpowiednie skalowanie powoduje że wraz ze wzrostem jakości treningów, wraz ze zwiększeniem trudności, intensywności tempa, oporów - GT nadal pozostaje treningiem niezależnym we własnej strukturze. Pozostaje treningiem którym można trenować na każdym etapie bez względu na aktualny okres. GT zawsze zapewnia progres, dzięki swojej strukturze, ale dzięki skalowaniu pozwala trenującym zaczynać od zera za każdym razem.



CHARAKTERYSTYKA SYSTEMU GT

TRENERZY.

Największą wartością dodaną systemu są Trenerzy, którzy te treningi prowadzą. To grupa specjalistów, nieustannie szkolona, pracująca według określonych zasad i według określonych koncepcji.

Tu nie ma miejsca na byle jakoś i przypadkowe prowadzenie treningu. Tak jak planowany jest trening, tak planowana jest praca Trenerów. To ludzie napędzają ten trening i to Trenerzy odpowiadają za bezpieczeństwo i odpowiedni poziom motywacji na każdych zajęciach.

Minimalizujemy na każdym etapie element przypadkowości.



SPOŁECZNOŚĆ.

Pracujemy z ludźmi i jesteśmy dla ludzi. Wszystkie nasze działania podporządkowane są naszej misji i wartościom, które nas do niej przybliżają.

Kluczowymi elementami naszej pracy jest edukacja, rozwój i motywacja ludzi z którymi pracujemy na co dzień. Wszystkie te trzy kwestie są integralną częścią wydarzeń organizowanych przez GT Training:

GRAND PRIX GT

BOOT CAMP GT

50 TWARZY GT

