

Plan suplementacji

16 tygodni przed selekcją · 3 etapy

01 TIMELINE — 3 ETAPY

DZIEŃ 0 · SELEKCJA

START 12 tyg.												HEAT 3 tyg.			REST 1 tydz.
W01	W02	W03	W04	W05	W06	W07	W08	W09	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16

START W01–W12 · siła-wytrzymałość, suplementacja, stawy, odporność

HEAT W13–W15 · maks. wydolność beztlenowa, ochrona mięśni, CNS

REST W16 · świeżość CNS, glikogen, odporność — żadnych nowości

02 HARMONOGRAM ZAKUPÓW

TYDZIEŃ	ETAP	WYDARZENIE / ZAKUP	KOSZT
W01	START	Zestaw 1 START Creatine Mono+ 300 g · Whey 100 900 g · D3+K2 60 kaps · Omega-3 120 kaps · Flex Guard 375 g	287 zł
W02	START	Dokup: Whey 100 ×1 (2 kg)	264,99 zł
W04	START	Dokup: Flex Guard ×1 (375 g)	83,99 zł
W05	START	Dokup: Whey 100 ×1 (2 kg)	264,99 zł
W07	START	Dokup: Flex Guard ×1 (375 g)	83,99 zł
W08	START	Dokup: Whey 100 ×1 (2 kg)	264,99 zł
W09	START	Dokup: D3+K2 ×1 (60 kaps)	39,99 zł
W10	START	Dokup: Creatine Mono+ ×1 (300 g)	34,99 zł
W11	START	Dokup: Flex Guard ×1 (375 g) · Whey 100 ×1 (900 g)	203,98 zł
W12	START	Koniec Etapu 1 — kontrola formy (test sprawnościowy)	—
W13	HEAT	Zestaw 2 HEAT HMB 120 kaps · Beta-Alanine Powder 180 g · Sleep-ER 225 g · Ashwagandha KSM-66 60 kaps · Caffeine 200 Plus 60 kaps	188 zł
W14	HEAT	Monitoring snu — korekta Sleep-ER jeśli potrzeba	—
W15	HEAT	Kontynuacja — bez dodatkowych zakupów	—
W16	REST	Zestaw 3 REST Isotonic Sport Effervescent 20 tab · Zinc 90 kaps · Magne-100 Sport 60 kaps	45 zł
W16	REST	Dzień 0: SELEKCJA — nic nie zabierasz	—

PEŁNY CYKL PRZYGOTOWANIA · 16 TYGODNI

1 761,91 zł

1 761,91 zł
/ 16 TYGODNI

110,12 zł
/ TYDZIEŃ

15,73 zł
/ DZIEŃ

ETAP 1Zestaw STARTW01–W12 · 12 tygodni · 84 dni		
PRODUKT / WARIANT	DAWKOWANIE	ZUŻYCIE / PLAN UZUPEŁNIEŃ
CREATINE MONO+ 300 g · Pomarańczowy	4,1 g/dobę 1 miarka w 200 ml wody	300 g = ~73 dni Uzupełnij: 1× 300 g w W10
WHEY 100 900 g · Chocolate	3 × 30 g/dobę = 90 g Post-trening obowiązkowo	Uzupełnij: 2 kg w W02, W05, W08 + 900 g w W11
VIT D3 + K2 60 kaps · Bez smaku	1 kaps./dobę z posiłkiem tłuszczowym	60 kaps. = 60 dni → W09 Uzupełnij: 1× 60 kaps. w W09
OMEGA-3 D3 SPORT 120 kaps · Bez smaku	1 kaps./dobę z jedzeniem	120 kaps. = 120 dni Pokrywa cały etap 1
FLEX GUARD — stawy 375 g · Pomarańcza	15 g/dobę (2,5 miarki) w 200 ml wody	375 g = 25 dni Uzupełnij: W04, W07, W11

ETAP 2Zestaw HEATW13–W15 · 3 tygodnie · 21 dni		
PRODUKT / WARIANT	DAWKOWANIE	ZUŻYCIE
HMB FORMULA CAPS 120 kaps · Bez smaku	6 kaps./dobę rano / po treningu / przed snem	120 kaps. = 20 dni Pełne pokrycie: 240 kaps.
BETA-ALANINE POWDER 180 g · Watermelon	4,5 g/dobę × 3 porcje w 100 ml wody	180 g = 40 dni Pokrywa cały etap
SLEEP-ER 225 g · Tropical-Orange	9 g/dobę w 150 ml wody 30–60 min przed snem	225 g = 25 dni Pokrywa cały etap
ASHWAGANDHA KSM-66 60 kaps · Bez smaku	1 kaps./dobę w trakcie posiłku	60 kaps. = 60 dni Z dużym zapasem
CAFFEINE 200 PLUS 60 kaps · Bez smaku	1 kaps. (200 mg) 30 min przed treningiem, maks. 1×/dobę	60 kaps. pokrywa cały etap Z dużym zapasem

ETAP 3Zestaw RESTW16 · 1 tydzień · 7 dni		
PRODUKT / WARIANT	DAWKOWANIE	ZUŻYCIE
ISOTONIC EFFERVESCENT 20 tab · Orange	1 tab. w 200 ml wody 2×/dobę	20 tab. = 10 dni Pokrywa etap REST
ZINC 90 kaps · Bez smaku	1 kaps./dobę z posiłkiem przez 7 dni	90 kaps. Pokrywa etap z zapasem
MAGNE-100 SPORT 60 kaps · Bez smaku	2 kaps./dobę głównie wieczorem	60 kaps. = 30 dni Pokrywa etap REST



Zestaw 1 START

318,95-~~zł~~

287 zł



Zestaw 2 HEAT

208,95-~~zł~~

188 zł



Zestaw 3 REST

49,97-~~zł~~

45 zł