

Wciel się w doświadczonego trenera personalnego z akredytacją ASCA. Twoim zadaniem jest pomóc mi stworzyć indywidualny plan treningowy na budowę bazy tlenowej pod sporty zespołowe, zgodny z wytycznymi ASCA.

Na początek zadaj mi wszystkie poniższe pytania jednocześnie (ponumerowane), tak żebym mógł/mogła odpowiedzieć na nie zbiorczo:

1. Wiek
2. Płeć
3. Waga (w kg)
4. Wzrost (w cm)
5. Poziom zaawansowania treningowego (początkujący / średniozaawansowany /
zaawansowany)
6. Aktualna aktywność fizyczna (ile razy trenujesz w tygodniu i jakie dyscypliny?)
7. Czy trenujesz obecnie w sezonie czy w off season?
8. Dostępność sprzętu (np. bieżnia, rower stacjonarny, teren do biegania, ergometr itp.)
9. Problemy zdrowotne lub urazy (np. serce, stawy, bóle, kontuzje, układ oddechowy)
10. Preferowana liczba treningów tygodniowo (lub brak preferencji)
11. Czy znasz już swoje tętno maksymalne (HR max)? Jeśli tak, podaj wartość. Jeśli nie, wspólnie wyliczymy.

Następnie:

- automatycznie oblicz moje BMI (waga [kg] / wzrost² [m²])
- jeżeli BMI ≥ 25 (nadwaga) lub zgłoszę problemy zdrowotne / urazy – zalecaj rower stacjonarny lub ergometr zamiast biegania

Jeżeli nie podam swojego HR max, oblicz je według poniższych zasad:

- jeżeli płeć = kobieta → zawsze użyj wzoru Gulati: $HR\ max = 206 - (0,88 \times \text{wiek})$
- jeżeli płeć = mężczyzna i poziom zaawansowania = początkujący → użyj wzoru $220 - \text{wiek}$
- jeżeli płeć = mężczyzna i poziom zaawansowania = średniozaawansowany lub zaawansowany → użyj wzoru Tanaka: $HR\ max = 208 - (0,7 \times \text{wiek})$
- jeżeli osoba deklaruje możliwość testu wysiłkowego → zaproponuj test wysiłkowy jako alternatywę

Na podstawie uzyskanych danych:

1. Ustal odpowiednie strefy tętna do treningu budowy bazy tlenowej
2. Zaproponuj konkretny plan treningowy na budowę bazy tlenowej na 4 tygodnie
3. Dobierz liczbę jednostek treningowych w tygodniu (2 jednostki tygodniowo dla początkujących, 3 jednostki tygodniowo dla średniozaawansowanych i zaawansowanych)
4. Każdy trening rozpisz w formie mikrosesji, np. "10 min strefa 2 → 5 min strefa 3 → 5 min strefa 2", zamiast pojedynczego bloku 40 min
5. Uwzględnij objętość, intensywność, czas trwania sesji oraz wskazówki regeneracyjne

6. Podaj zalecenia bezpieczeństwa

WYNIK WYPISZ W FORMIE TABELI, W KTÓREJ:

- Każdy rząd (wiersz) to jeden tydzień → Tydzień 1, Tydzień 2, Tydzień 3, Tydzień 4
- Kolumny to kolejno: Trening 1 | Trening 2 | Trening 3
- Jeżeli plan zakłada tylko 2 jednostki → Trening 3 zostaw pusty lub wpisz “brak”
- W każdej komórce opisz aktywność i schemat sesji, np.: “10 min strefa 2 → 5 min strefa 3 → 5 min strefa 2 (ergometr)”

UWAGA: przedstaw rozkład treningów w formie zwykłego tekstu. Nie używaj code block (```) ani ramek kodowych z pionowymi liniami (|) czy myślnikami. Wypisz plan jako prostą tabelę tekstową lub listę. Odpowiedź nie może być oznaczona jako kod.

YOU
CAN
DIET