

TRENING DO SELEKCJI DO WOJSK SPECJALNYCH



PAKIET SELEKCJA - PREMIUM

*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

Prowadząc nabór do JWA czyli testy sprawnościowe, Selekcje czy kursy bazowe, w latach od 2011 r. do 2017 r., a następnie w 2022 – 2023 jako instruktor na kursie JATA w CSzWS czy w końcu prowadząc do dnia dzisiejszego szkolenia przygotowujące do Wojsk Specjalnych nabyłem ogromnego doświadczenia w procesie przygotowania kandydatów do JWS. Wiem, gdzie leżą te prawdziwe granice ludzkich możliwości i nieraz widziałem jak silni fizycznie kandydaci odpadali a przechodzili mniej sprawni a z silną motywacją i wolą walki. Dlatego współpraca ze mną to podejście kompleksowe.



Ludzie, tacy jak Ty, którzy starają się dostać do elity wojsk, pokonują codziennie wiele słabości, mają wiele przeszkód do pokonania ale nie poddają się. Muszą codziennie dawać z siebie jak najwięcej, mimo, że już mają dość, muszą robić wszystko na jak najwyższym poziomie, stale się rozwijać.

Dziękuję za zainteresowanie współpracą ze mną. Jednocześnie nadmieniam, że to nie są łatwe treningi jak i cała współpraca. Część ludzi rezygnuje w trakcie ale ci co zostają, odnoszą zamierzone sukcesy.

Oczywiście nie wszyscy, bo to czy zdasz testy czy osiągniesz zamierzony cel zależy tylko i wyłącznie od Ciebie! Trenując tym system nauczysz się nie rezygnować, pokonasz swoje słabości, zbudujesz pewność siebie, i najważniejsze – przygotujesz się wszechstronnie czyli będziesz gotowy do ukończenia Selekcji !

*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.



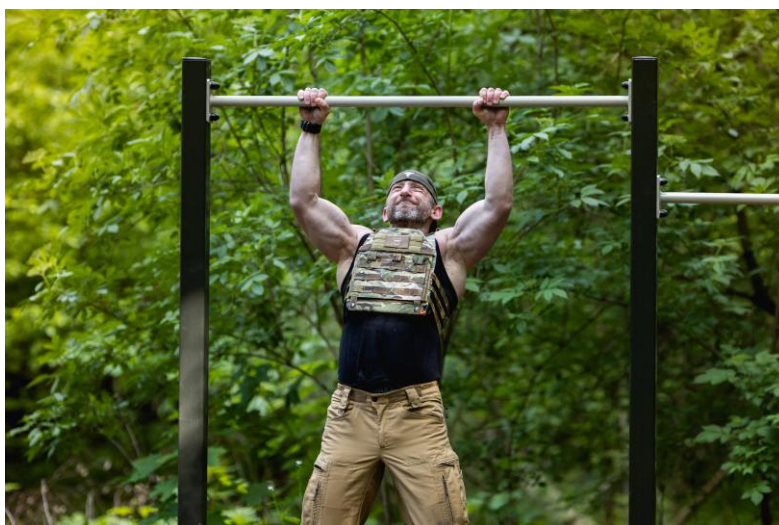
Skoro myślisz o współpracy ze mną tzn. że jesteś gotów na ciężki trening. Więc już jesteś w pewien sposób lepszy od tych, co nawet nie próbują. I muszę Ci przyznać, że wybrałeś najskuteczniejszą drogę, żeby dojść do momentu, kiedy uściśniesz dłoń Dowódcy Jednostki po Selekcji i usłyszysz: „Gratuluję. Witamy w naszej Jednostce”.



*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.



1. Treningi są opracowane na podstawie szczegółowej ankiety, którą wypełniasz przed rozpoczęciem współpracy i zawiera min. testy sprawnościowe, które musisz wykonać, żebym mógł dobrać Ci odpowiednie parametry treningowe; kwestionariusz medyczny, dziennik żywieniowy itp.
2. Dzięki tej ankiecie zaprogramuję cały makrocykl czyli cały okres do dnia Twojego startu - Selekcji. Znajdą się tam cele pośrednie, starty próbne, okresy regeneracji, tapering itp. Wg niego będę planować dla Ciebie mikrocykl tygodniowy.
3. Tak wygląda przykładowy tydzień treningowy (mikrocykl tygodniowy).

MASA CIAŁA	1 MIESIĄC						
TIETNO	1 TYDZIEŃ						
SEN	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
MOC	24 lut	25 lut	26 lut	27 lut	28 lut	01 mar	02 mar
OGRAŃCZENIA TRENINGOWE							
RODZAJ I KOLEJNOŚĆ TRENINGU	RAPORT - WOLNE- WYSŁANIE WYNIKÓW DO 12.00	BIEG	SIŁOWNIA	BIEG	SIŁOWNIA	RUCKING + HIKE	BASEN
		DRAŻEK, POMPKI+BRZUSZKI OSOBNO		DRAŻEK OSOBNO			DRAŻEK+siły OSOBNO
MOC			CROSS				
WYTRZYMAŁOŚĆ		10X400 m #4		10 km ZONE 2 + RYTMY		RUCKING+HIKE 3 x / 15 kg	
FLYWANIE							TEMPO #3
SILA					FSW #7		
PODCIĄGANIE		DRAŻEK 3 CHWYTY		DRAŻEK CLUSTER SET	DRAŻEK PIRAMIDA na Almaty		MAXY
DODATKOWE ZADANIA		200 pompki, 200 brzuszków o dowolnej pozycji dnia		200 pompki, 200 brzuszków po DRAŻKU			200 pompki, 200 brzuszków po DRAŻKU
DODATKOWE ZADANIA 2 (MORSOWANIE)						MORSOWANIE	
ZAPLANOWANY DYSTANS							
REALIZACJA (wypełnia trener)							

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

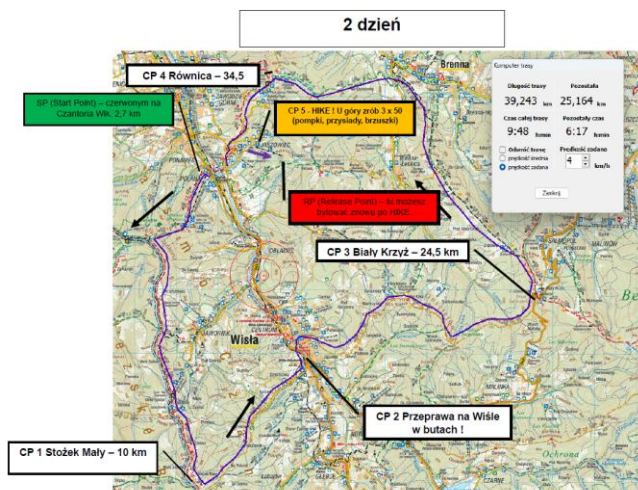
4. Tak wygląda przykładowy trening typu Spec Cross (szczegółowo rozpisany, linki do filmów z ćwiczeniami itd.). Ale jest też bieganie, Ruckrun, Rucking, Hike, pływanie, wyjazdy w góry z planami tras i zadaniami.

CROSS TRENING									
W czasie tego treningu masz zrobić kilka WODów. Pamiętaj, żeby robić przerwy 5 min. Pływanie na zmianę z cardio ponieważ jest to bardzo intensywny wysiłek. Przed treningiem pamiętaj o porannej rozgrzewce i rozciąganiu mięśni. Masz mieć parówkę, żeby zrobić tego rodzaju trening o wysokiej intensywności.									
ROZGRZEWKA									
NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA LAKTYCZNA	LINK DO FILMU	OPIS	POWTOŘZENIA	TEMPO	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE
Wędrówka ogólna	OGÓLNA			10	10 min	40-50%	1	0	
CZĘŚĆ GŁÓWNA									
NAUKA TECHNIK									
NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA LAKTYCZNA	LINK DO FILMU	OPIS	POWTOŘZENIA	TEMPO	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE
Wędrówka na ląd - BEZ UŻYCIU NÓG	LINA		Wędrówka na ląd - BEZ UŻYCIU NÓG: porównaj technikę, która rozciąga mięśnie i która nie rozciąga. Użyj magnezy.	MASA CIAŁA	5 M	NAUKA	3	2 MIN	
Wędrówka na ląd - technika z nogami	LINA		Wędrówka na ląd - technika z nogami: porównaj technikę, która rozciąga mięśnie i która nie rozciąga. Użyj magnezy.	MASA CIAŁA	5 M	NAUKA	2	2 MIN	
BOX JUMP OVER	BOX		Box Jump Over: na aplikacji, wolno tempo, 100% skupienia na górze i dołku.	MASA CIAŁA	10	NAUKA	3	2 MIN	
RODZAJ TRENINGU	OPIS TRENINGU								
SILA	Trening ogólny, skupienie na siłach.								
NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA LAKTYCZNA	LINK DO FILMU	OPIS	POWTOŘZENIA	TEMPO	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE
Cardio Squat	SILA		Cardio Squat: 10 powtórzeń, 1 powt. w 10 sekund.	6 do 8	100%	5	3 min		
RODZAJ TRENINGU	OPIS TRENINGU								
5 RUND NA CZAS	JAK NA DOŁĘŻ DANA LÓŻ POWTOŘZENIA, CILNIE ODPOCZYNAJĄC (PROBUJĄC DŁUŻE)								
NAZWA ĆWICZENIA	GRUPA LAKTYCZNA	LINK DO FILMU	OPIS	POWTOŘZENIA	TEMPO	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE	WYKONANIE
BURPEE BOX JUMP	BOX		Burpee Box Jump: 10 powtórzeń, 100% skupienia na górze i dołku.	MASA CIAŁA	10	AFAP			
WYCIĄGANIE NA KŁATKĘ SZTANGI LEŻĄC	WYCIĄGANIE		Wyciąganie na klatkę sztangi leżąc: 10 powtórzeń, 100% skupienia na górze i dołku.	10	AFAP				

5. Monitoruję Twoje tętno spoczynkowe, masę ciała, moc na treningu czy ilość snu.

LUTY																																					
DŁUGOŚĆ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	12																																				
	11																																				
	10															11																					
	9	9																9																			
	8		8				8																														
	7							7	7																												
	6			6																																	
	5																																				
	4																																				
WPISUJ CYFRE ODPOWIEDZAJĄCE LICZBOM GODZIN SNI W DANYM POLU																																					

6. Otrzymujesz dokładny plan jadąc w góry na zaplanowany trening z zadaniami, trasami itp.



Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu w celach komercyjnych oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom. Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.). Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

7. Jeden miesiąc (4 tygodnie treningowe) w SELEKCJA – PREMIUM to 549 zł.
8. Przedłużanie i zakańczanie współpracy.
 - a. pierwszy miesiąc jest tzw. „okresem próbnym” i polega na poznaniu mentalności podopiecznego, jego dyscypliny, zaangażowania i stopnia realizacji planu – podopieczny przechodzi do kolejnego miesiąca treningowego jeśli tak zadecyduje trener.
 - b. Minimalny okres współpracy – 3 miesiące, po zakończonym pakiecie nr 3 czyli 3-miesięcznym okresem współpracy – podopieczny przechodzi do pakietu nr 6 czyli 6-cio miesięcznego ale decyzję musi podjąć nie później niż przed zakończeniem 2-go miesiąca;
9. Plan treningowy jest spersonalizowany, układam go co tydzień na podstawie raportów z poprzedniego tygodnia.
10. W pakiecie SELEKCJA PREMIUM jest stały kontakt ze mną (nie ma narzuconych godzin kontaktowania się).
11. Pakiet SELEKCJA PREMIUM zawiera cykliczną konsultację i nadzór nad suplementacją i odżywianiem (suplementacja, trening mentalny, wyposażenie, trening itp).
12. Plan jest dostosowany do bazy treningowej i dostępnego wyposażenia.



*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

13. Przeprowadzę z Tobą konsultacje i przygotuję Cię do rozmowy kwalifikacyjnej / psychotestów. Potwierdzona skuteczność.
14. Pomagam skompletować wyposażenie do Selekcji – etap górski.
15. Otrzymasz bezpłatny dostęp do filmów instruktażowych - co konsultacja 1 odcinek w czasie trwania współpracy.
16. Wyposażenie 10 odcinków:



ODCINEK 1. OBUWIE, STOPY



ODCINEK 2. PLECAKI

17. Nawigacja 7 odcinków:



ODCINEK 3. AZYMUT.



ODCINEK 4. ZNAKI TOPOGRAFICZNE,
WARSZTACE.

18. Analizuję raporty i parametry psychofizyczne podopiecznego oraz inne czynniki mające wpływ na osiągnięte wyniki.

*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

19. Obowiązkowy udział w 1 etapie PRE-SELEKCJI - rabat 70% w terminie, który ustalimy wspólnie.

PRE-SELEKCJA ETAP-1

SZKOLENIA DO SELEKCJI DO WOJSK SPECJALNYCH (PRE-SELEKCJA),
OBEJMUJĄ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE, REALIZOWANE W GÓRACH
(BESKIDY, BIESZCZADY, SUDETY).
PRE-SELEKCJA ETAP 1

OPIS SZKOLENIA:

Praktyczne, 2-dniowe szkolenie w górach przygotowujące do Selekcji prowadzone przez doświadczonych instruktorów z Wojsk Specjalnych (czynni lub na emeryturze, którzy przeszli Selekcję do WS), dla chętnych "cywili" i z "mundurówki", którzy:

- Chcą się przygotować do selekcji do Wojsk Specjalnych.
- Chcą się sprawdzić z najlepszymi, którzy wzięli przysięgę z Wojskami Specjalnymi.
- Chcą przeżyć przygodę i jednocześnie nauczyć się nietypowych umiejętności, poznać prawdziwych pasjonatów Sił Specjalnych.



20. Testy etapowe określające Twoje szanse na pozytywne przejście testów sprawnościowych oraz selekcji.

21. Spotkanie na wspólnym treningu (weryfikacja techniki, postępów):

- a. Pływanie
- b. Siłownia
- c. Bieganie
- d. Szkolenie wysokościowe
- e. Nawigacja

22. Współpracę mogą podjąć również osoby, którym nie zależy na służbie w Jednostkach Wojsk Specjalnych a jedynie chcą trenować jak „specjals” i poprawić swoją sprawność ogólną.

23. Pakiet ten ma powodzenie u osób, które startują w ekstremalnych militarnych biegach przeszkodowych (Grom Challenge, Bieg Morskiego Komandosa, Maraton-Selekcja, itp.)

24. Trenując tym system uczysz się nie rezygnować, pokonujesz swoje słabości, budujesz pewność siebie i odporność psychiczną.

25. Podopieczny otrzymuje najwyższe kody rabatowe na zakup suplementów w firmie Trec Nutrition, na książki o tematyce sportowej i treningowej w wydawnictwie Galaktyka, na wyposażenie outdoor firmy Snugpak (śpiwory, bivibag, kurtki itp.) oraz na zakupy w największym sklepie górskim www.8a.pl

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu w celach komercyjnych oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.

26. Rozwiązanie współpracy następuje:

- a. Jeśli w pierwszym miesiącu jest zrealizowane tylko 50% jednostek treningowych.
- b. Jeśli w trakcie trwania współpracy występuje więcej „zamrożonych” dni treningowych niż ustalone w zasadach współpracy.
- c. W przypadku zauważenia braku dyscypliny wykonawczej, zaangażowania i stopnia realizacji planu. W takim przypadku podopieczny otrzymuje „żółtą kartkę” – ostrzeżenie i przy kolejnej takiej uwadze – rozwiązujemy współpracę.

Jeśli mimo wszystko jesteś dalej zainteresowany(a) współpracą odezwij się mailowo: zacharselekcja@gmail.com

Z wyrazami szacunku,

mjr rez. Wojciech „Zachar” Zacharków

*Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.*

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.



„Znajdź granice swoich możliwości, pokonaj je a osiągniesz więcej niż wydawało ci się to możliwe.”

Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu **w celach komercyjnych** oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom.

Korzystanie z materiałów zamieszczonych w tym mailu wymaga zgody pisemnej właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.).

Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniach.