



# Nowy Wymiar Sportu

**Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.**



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

## 3-dniowy program treningowy dla kobiet na ujędrnienie pośladków

Ten trening zaangażuje do pracy nie tylko nogi i pośladki, ale całe ciało – dla świetnej sylwetki i jeszcze lepszej kondycji fizycznej. W bonusie dwa wymagające finishery treningowe poświęcone wyłącznie pośladkom i pozwalające na uwytłonięcie tej części ciała.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Początkujący, średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 6 tygodni

**Dni treningowe:** 3

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband

**Rodzaj treningu:** Trening FBW

**Długość treningu:** 45 minut

**Link do programu:** [kliknij, po szczegóły.](#)

### Trening A – trening całego ciała (Full Body Workout)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder ze sztangą	3	12	1-0-1-0	60 sekund
2. Zginanie podudzi na piłce gimnastycznej	3	12	1-0-1-0	60 sekund
3. Przysiad	3	12	1-0-1-0	60 sekund
4. Unoszenie bioder	3	12	1-0-1-0	60 sekund
5. Unoszenie nóg	3	20	1-0-1-0	60 sekund
6. Podciąganie w podporze	3	12	1-0-1-0	60 sekund
7. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
8. Unoszenie hantli w bok	3	12	1-0-1-0	60 sekund
9. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
10. Pompka klasyczna	3	12	1-0-1-0	60 sekund

### Trening B – trening całego ciała (Full Body Workout)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	3	12	1-0-1-0	60 sekund
2. Odwodzenie nogi w leżeniu bokiem	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Przysiad ze sztangą	3	12	2-1-1-0	60 sekund
4. Przysiad bułgarski	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Rowerek	3	Po 10 na stronę	Maksymalne	60 sekund
6. Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatnio	3	12	1-0-1-0	60 sekund
7. Rozpiętki hantlami	3	12	1-0-1-0	60 sekund
8. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
9. Zginanie przedramion z hantlami podchwycem	3	12	1-0-1-0	60 sekund
10. Rozciąganie gumy Powerband stojąc	3	12	1-0-1-0	60 sekund

### Trening C – trening całego ciała (Full Body Workout)

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder jednonóż	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2. Krok dostawny z gumą Miniband	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Wyskok z przysiadu	3	12	Maksymalne	60 sekund
4. Zakrok	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Rolowanie piłki gimnastycznej	3	20	1-0-1-0	60 sekund
6. Wyciskanie hantli siedząc na ziemi	3	12	1-0-1-0	60 sekund
7. Unoszenie hantli w bok	3	12	1-0-1-0	60 sekund
8. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	12	1-0-1-0	60 sekund
9. Rozpiętki hantlami	3	12	1-0-1-0	60 sekund
10. Wiosłowanie sztangą	3	12	1-0-1-0	60 sekund

### Trening D – trening pośladków

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder	5	20	1-0-1-0	30 sekund
2. Unoszenie bioder w oparciu o ławkę	wg potrzeb	100	1-0-1-0	30 sekund

### Trening E – trening pośladków

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wykrok w boku	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	Brak
1B. Dzień dobry ze sztangą	wg potrzeb	100	1-0-1-0	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone