



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-tygodniowy program na zwiększenie masy mięśniowej nóg

Program treningowy, który będzie wyzwaniem dla osób zaawansowanych. Jeśli nie jesteś gotowy na podjęcie wyzwania i poważne sprawdzenie siły i wytrzymałości swoich nóg, od razu sobie odpuść – bo ten trening dedykowany jest wyłącznie osobom o ponadprzeciętnych możliwościach! Zachęciliśmy, prawda?

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: zaawansowany
Czas trwania: 3 tygodnie
Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, maszyny siłowe
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 60-75 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Tydzień 1

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	6	15/12/10/8/10/15	3-1-2-0	120 sekund
2. Rumuński martwy ciąg	4	12	3-1-2-0	120 sekund
3. Wyciskanie nóg na maszynie	4	8	3-1-2-0	120 sekund
4. Prostowanie nóg na maszynie	4	12	3-1-2-3	120 sekund
5. Uginanie nóg na maszynie	4	8	2-1-2-0	120 sekund

Tydzień 2

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Przysiad ze sztangą	5	10, 6, 15	3-1-2-0	-
1B. Wykroki	5	Po 6 na stronę	2-0-1-0	-
1C. Prostowanie nóg na maszynie	5	15	4-2-4-0	120 sekund
2. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	4	12, 10, 8, 6	3-1-2-0	120 sekund
3. Uginanie nóg na maszynie	4	12	3-1-3-0	120 sekund

Tydzień 3

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	5	8	3-1-2-0	-
1B. Uginanie nóg na maszynie (drop set)	5	Jak najwięcej	3-1-3-0	120 sekund
2. Wyciskanie nóg na maszynie	5	12	3-1-2-0	120 sekund
3. Prostowanie nóg na maszynie	4	12, 10, 8, 6	3-1-3-2	120 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone