



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

4-tygodniowy program na naprawdę silne pośladki

Zbuduj niezwykle silne (i kształtne!) pośladki za pomocą zaawansowanej metody treningowej, która łączy w superserię dwa klasyczne ćwiczenia siłowe – rumuński martwy ciąg oraz unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę. To się nazywa siła prostych rozwiązań!

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 45-60 minut

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

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg	7	3	2-0-1-0	60 sekund
2A. Unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę	6	5	2-0-1-0	Brak
2B. Rumuński martwy ciąg	6	5	2-0-1-0	30 sekund
3. Wspięcia na palce	6	12	2-0-1-0	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone