



# 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 treningowy na większe i silniejsze nogi

Tabela wygląda niepozornie, prawda? Tymczasem przed Tobą jeden z najbardziej wymagających treningów, które kiedykolwiek znajdowały się na Twoim rozkładzie – głównie za sprawą kontroli tempa i połączenia typowego wysiłku siłowego z wysiłkiem izometrycznym. Wykonuj przez 4 tygodnie.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 1

**Sprzęt:** Sztanga, maszyny siłowe

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** 45-60 minut

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

## Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wspięcia na palce na maszynie siedząc	3	15	3-3-1-3	60 sekund
2. Uginanie jednej nogi na maszynie	3	Po 20, 15, 10 na stronę	3-0-1-0	60 sekund
3. Martwy ciąg ze sztangą z deficytem	4	12, 10, 8, 6	3-0-1-0	60 sekund
4. Uginanie nóg na maszynie leżąc	3	12	3-0-1-0	60 sekund
5. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu i zatrzymaniem ruchu	4	12, 10, 8, 6	3-0-1-0	60 sekund
6. Prostowanie nóg na maszynie	3	10, 15, 20	3-0-1-0	60 sekund
7. Prostowanie jednej nogi na maszynie	3	Po 10 na stronę	3-0-1-3	60 sekund
8. Wspięcia na palce ze sztangą	3	30 sekund	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone