



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

Oparty o przysiady program treningowy na większe i silniejsze mięśnie czworogłowe ud

Jeśli lubisz robić przysiady i sprawia Ci przyjemność bicie kolejnych rekordów w tym boju, ten program jest dla Ciebie. Został skonstruowany w taki sposób, by zapewnić 2 intensywne tygodnie treningowe, po których przychodzi kolej na tydzień z mniejszą intensywnością. Twój rekord pęknie – obiecujemy!

Cel: Budowanie mięśni, poprawa siły

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 3 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 45-60 minut

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

Tydzień 1 i 2

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	10	3, 5, 5, 5, 8, 8, 8, 10, 10, 10	1-0-1-0	90 sekund
2. Prostowanie nóg na maszynie	3	20	1-0-1-0	90 sekund
3. Wykroki z hantlami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund

Tydzień 3

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Prostowanie nóg na maszynie	3	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Wykrok z hantlami	3	po 10 na stronę	2-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone