



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

Program na nogi uwzględniający różne metody treningowe

Głównym atutem tego treningu jest bardzo ciekawe zestawienie ćwiczeń i ułożenie ich w superserie. Będziesz korzystać z różnorodnego sprzętu treningowego, co zapewni Twoim nogom bardzo wiele bodźców do rozwoju – i w końcu pokochasz ten zniechodzony „legs day”.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodnie
Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 75-90 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	10	20, 10, 5, 5, 3, 3, 3, 1, 1, 1	1-0-1-0	60 sekund
2. Martwy ciąg	2	8	1-0-1-0	60 sekund
3A. Wskoki na skrzynię	20 minut	10	Maksymalne	Brak
3B. Wejście na skrzynię	-	Po 12 na stronę	1-0-1-0	Brak
3C. Przysiad jednonóż	-	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Obwód - jak najkrótsze przerwy między ćwiczeniami i seriami
4A. Uginanie nóg na piłce gimnastycznej	3	20	1-0-1-0	Brak
4B. Krok dostawny z gumą Miniband	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	Brak
4C. Odwodzenie uda z gumą Miniband leżąc	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5A. Unoszenie bioder	3	10	1-0-1-0	Brak
5B. Statyczne wykroki z nogą na podwyższeniu	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
5C. Wspięcia na palce	3	20	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone