

 **8 Tygodni**
Czas trwania

 **50-70 min.**
+ rozgrzewka

 **System A/B/C**
3x w tygodniu

Większy nacisk na rozwój nóg i pośladków przy zachowaniu pracy całego ciała.

Trenuj 3x w tygodniu - zachowaj 1 dzień przerwy między sesjami.

- Tydzień 1: Sesja A / Sesja B / Sesja C
- Tydzień 2: Sesja A / Sesja B / Sesja C

TRENING A

Pośladki + Tył uda + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust	3	10-12	90 s
2. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
3. Uginanie nóg na maszynie	3	12-15	75 s
4. Prostowanie nogi w tył na wyciągu	2	12-15 / noga	60 s
5. Odwodzenie nóg na maszynie	2	15-20	60 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne	2	10 / str.	60 s

TRENING B

Nogi + Pośladki + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad na maszynie Hack	3	10-12	90 s
2. Wykrok w tył z podparciem	2	8-10 / noga	75 s
3. Prostowanie nóg na maszynie	2	12-15	60 s
4. Hip thrust	3	10-15	90 s
5. Odwodzenie nóg na maszynie	2	15-20	60 s
6. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi w leżeniu	2	8-10 / str.	60 s

TRENING C

Pośladki + Nogi + Plecy + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Martwy ciąg rumuński z hantlami	3	10-12	90 s
2. Wypychanie nóg na suwnicy szeroko	3	12-15	90 s
3. Prostowanie nogi w tył na wyciągu	2	12-15 / noga	60 s
4. Odwodzenie nóg na maszynie	2	15-20	60 s
5. Ściąganie drążka wyciągu górnego	2	10-12	75 s
6. Deska	2	20-40 s	60 s

i WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Rezerwa:** Dobierz ciężar tak, aby zostały 2-3 powtórzenia w zapasie w każdej serii.
- 2. Maksymalne czucie:** W ćwiczeniach na pośladki zatrzymaj ruch na 1 sekundę w końcowym, najsilniejszym spięciu mięśnia.
- 3. Progresja:** Skup się na precyzyjnej technice i pełnym zakresie ruchu, a obciążenie zwiększaj sukcesywnie w miarę postępów.