

 **8 Tygodni**
Czas trwania

 **60-75 min.**
+ rozgrzewka

 **System A/B/C**
3-4x w tygodniu

Priorytet: pośladki - pełny zakres ruchu i mocne dopięcie.

Plan na tydzień opiera się na rotacji trzech zestawów treningowych.

- Tydzień 1: A / B / C
- Tydzień 2: A / B / C
- (Przy 4 sesji powtórz A lub C)

TRENING A Hip thrust + Tył uda + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust ze sztangą	4	6-8	90 s
2. Martwy ciąg rumuński ze sztangą	4	8-10	90 s
3. Uginanie nóg na maszynie	3	10-12	75 s
4. Prostowanie nogi w tył na maszynie	3	12-15 / noga	60 s
5. Odwodzenie nóg na maszynie	3	15-20	60 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne z wyciągu	3	10-12 / str.	60 s

TRENING B Nogi + Pośladki + Plecy

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	4	6-8	90 s
2. Bułgarski przysiad z hantlami	3	8-10 / noga	75 s
3. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
4. Wiosłowanie siedząc	3	10-12	75 s
5. Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10-12	75 s
6. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi w leżeniu	2	8-10 / str.	60 s

TRENING C**Objętość + Pośladki + Nogi**

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust z pauzą	4	8-10	90 s
2. Martwy ciąg rumuński z hantlami	3	10-12	75 s
3. Wypychanie nóg na suwnicy szeroko	3	12-15	75 s
4. Step-up na podwyższenie z hantlami	3	10 / noga	75 s
5. Odwodzenie nóg na maszynie	3	15-20	60 s
6. Deska bokiem	2	30-40 s / str.	45 s

**WSKAZÓWKI TRENINGOWE**

- 1. Zapas i objętość:** W głównych ćwiczeniach zostaw 1-2 powtórzenia w zapasie.
- 2. Maksymalne czucie:** W hip thrust i kickback (prostowaniu nogi w tył) zatrzymaj ruch na 1 sekundę w końcowym, najsilniejszym spięciu.
- 3. Progresja:** Zwiększaj ciężar lub liczbę powtórzeń stopniowo co 1-2 tygodnie.
- 4. Priorytety:** Pilnuj techniki i pełnego zakresu ruchów - jakość ponad tempo.