

**8 Tygodni**

Czas trwania

**60-90 min.**

+ rozgrzewka

**System A/B/C/D**

4x w tygodniu

Trenuj 4x w tygodniu - specjalistyczny plan na maksymalny rozwój pośladków.

System hipertroficzny. Plan na tydzień opiera się na rotacji:

- T1: A / T2: B / T3: C / T4: D / T5: 1

TRENING A

Siła i objętość - Pośladki (ciężko)

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust ze sztangą	5	6-8	150 s
2. Przysiad sumo	5	6-8	120 s
3. Wykroki bułgarskie (sztanga)	4	8-10 / noga	90 s
4. Rumuński martwy ciąg	4	8-10	90 s
5. Glute bridge na suwnicy	4	10-12	75 s
6. Odwodzenie na maszynie (ciężko)	4	12-15	60 s

TRENING B

Objętość i izolacja - Pośladki

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust (pauza 2 s)	5	8-10	120 s
2. Wykroki w tył (hantle)	4	10-12 / noga	90 s
3. Przysiad na suwnicy (stopa szeroko)	4	10-12	90 s
4. Odwodzenie w leżeniu bokiem	4	15-20	60 s
5. Kick-back na wyciągu (linka)	4	12-15	60 s
6. Glute medius (maszyna)	3	15-20	45 s

TRENING C**Pump i kształt - Pośladki**

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hip thrust (szeroki zakres)	4	10-12	90 s
2. Wykroki chodzone	4	12-15 / noga	75 s
3. Przysiad goblet	4	12-15	75 s
4. Odwodzenie na wyciągu (drop set)	4	15-20	60 s
5. Zakroki w tył	3	15 / noga	60 s
6. Mostek biodrowy (izometria)	3	45 s	45 s

TRENING D**Bonus: Pośladki + Core**

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA / CZAS	PRZERWA
1. Hip thrust jednonóż	4	10-12 / noga	90 s
2. Fire hydrant / odwodzenie	4	15-20	60 s
3. Przysiad sumo (pulsacje)	4	15-20	60 s
4. Kick-back w podporze	4	15-20	60 s
5. Unoszenie nóg w zwisie / plank	4	45 s	45 s
6. Cardio: interwały na pośladki	4	15-20 min.	-

i WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Ciągłe napięcie:** Skup się na pełnym zakresie ruchu i czuciu mięśni podczas każdej fazy ćwiczenia.
- 2. Progresja:** Stosuj progres obciążeń lub powtórzeń, aby stale dostarczać mięśniom nowy bodziec.
- 3. Podstawa:** Dbaj o regenerację i odpowiednią ilość białka w diecie.
- 4. Mobilność:** Włącz mobilizacje bioder i rozciąganie po treningu.
- 5. Dodatkowo:**
 - o 2 x cardio (15-30 minut),
 - o rozciąganie i mobilizacja bioder,
 - o kontrola techniki - jakość zamiast ciężaru,
 - o monitoruj obwody / progres co 2 tygodnie.