GO FITNESS

gofitness.com.pl

HIPERTROFIA I BUDOWA MIĘŚNI

GO SYLWETKA

POZIOM 02

8 Tygodni	60-75 min.	System A/B/C/D
Czas trwania	+ rozgrzewka	4x w tygodniu

Większa objętość i mocniejszy bodziec hipertroficzny

Trenuj 4x w tygodniu, realizując rotacyjny plan A/B/C/D.

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

TRENING A — Góra A - Klatka + Plecy + Barki

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce płaskiej	4	6-8	120 s
2. Wiosłowanie sztangą	4	6-8	120 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki	3	8-10	90 s
4. Wyciskanie hantli siedząc	3	8-10	90 s
5. Unoszenie ramion bokiem	3	12-15	60 s
6. Uginanie przedramion na biceps	3	10-12	60 s
7. Prostowanie ramion na triceps	3	10-12	60 s

TRENING B — Dół A - Czworogłowe + Pośladki + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	4	6-8	120 s
2. Martwy ciąg rumuński	4	8-10	120 s
3. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
4. Uginanie nóg na maszynie	3	10-12	75 s
5. Hip thrust	3	8-10	90 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne z wyciągu	2	10 / str.	60 s

TRENING C — Góra B - Objętość + Ramiona

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce skośnej dodatniej	4	8-10	90 s
2. Wiosłowanie siedząc	4	8-10	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10-12	75 s
4. Wyciskanie nad głowę hantlami	3	8-10	90 s
5. Odwodzenie ramion w tył na maszynie	3	12-15	60 s
6. Uginanie młotkowe	2-3	10-12	60 s
7. Prostowanie ramion nad głową	2-3	10-12	60 s

TRENING D — Dół B - Nogi + Pośladki + Stabilizacja

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hack squat lub przysiad z kettlebell	4	8-10	90 s
2. Wykrok bułgarski	3	8-10 / noga	90 s
3. Hip thrust	3	8-10	90 s
4. Prostowanie nóg na maszynie	3	12-15	60 s
5. Uginanie nóg na maszynie	3	12-15	60 s
6. Deska	2	30-45 s	60 s

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. **Zapas:** Zostaw 1-2 powtórzenia w zapasie w ćwiczeniach głównych.
2. **Priorytety:** Skup się na technice, pełnym zakresie ruchu oraz regularnym progresie ciężaru.
3. **Progresja:** Po 4-6 tygodniach zwiększ obciążenie lub objętość treningową, aby dalej stymulować hipertrofię.