

# Trening na SILNE NOGI



Ten trening pomoże Ci wzmocnić mięśnie nóg i przygotować je do aktywnej pracy w ciągu całego dnia.

Co wzmacniamy:

- Siłę nóg / dolna partia ciała

Mięśnie zaangażowane:

- czworogłowe uda, pośladkowe, dolna część pleców, ścięgna podkolanowe

Instrukcja wykonania:

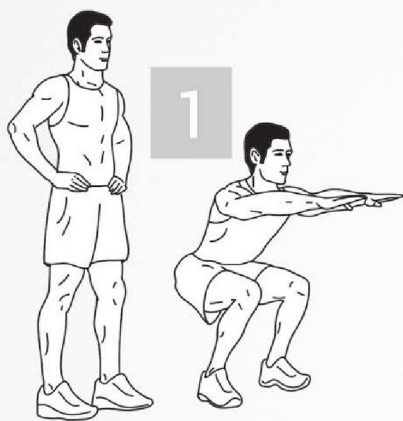
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do zakończenia serii,
- odpocznij do 2 minut i powtórz całą serię ponownie 2, 4 lub 6 razy w zależności od poziomu twojej sprawności.

Twój Cel:

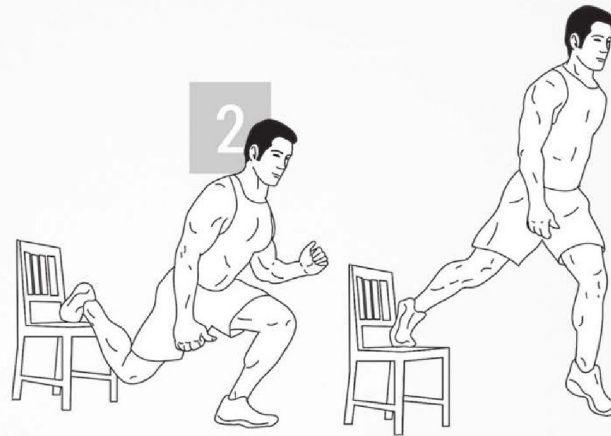
- Rzuć wyzwanie swoim mięśniom, ogólnej sile i równowadze, wykonując każde ćwiczenie w tym treningu **na palcach stóp**. To zmusi cię do ciągłego dostosowywania pozycji w równowadze. Każde ćwiczenie zwiększy siłę nóg i twoją energię.

# LEG DAY

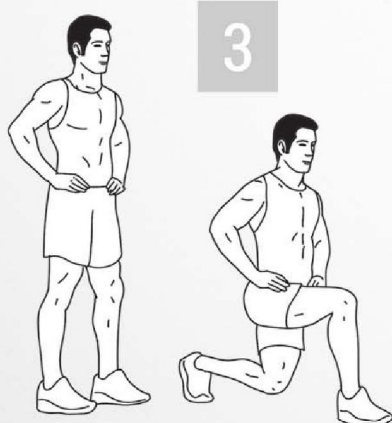
NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com



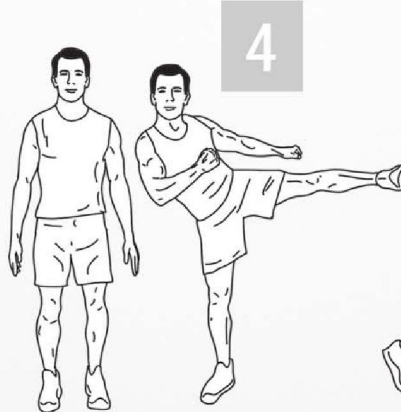
**20** squats



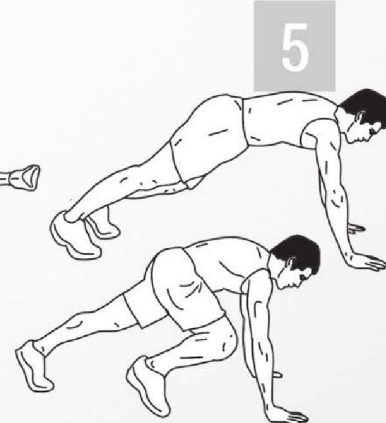
**10** split squats



**12** lunges



**20** side leg raises



**20** climbers

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes