



Nowy Wymiar Sportu

Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

10-tygodniowy program treningowy na siłę i masę mięśniową dla początkujących

Ten prosty, ale skuteczny program treningowy, przeznaczony jest dla osób początkujących, które potrafią jednak wykonywać już podstawowe ćwiczenia złożone (zwłaszcza przysiady i martwy ciąg ze sztangą) poprawnie technicznie. To również świetny program na powrót do treningów po dłuższej przerwie.

Cel: Budowanie mięśni, poprawa siły

Poziom: początkujący

Czas trwania: 10 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: FBW

Długość treningu: do 60 minut

Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Poniedziałek

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	5	5	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie sztangi na ławce	5	5	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie sztangi na ławce	5	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
4. Przyciąganie kolana do klatki z przytrzymaniem	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Unoszenie nóg	3	10	1-0-1-0	60 sekund

Środa

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg	3	5	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie sztangi stojąc	5	5	1-0-1-0	90 sekund
3. Podciąganie w podporze	3	Do odmowy	1-0-1-0	90 sekund
4. Skręty tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-0	60 sekund

Piątek

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	5	5	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie sztangi na ławce	5	5	1-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie sztangą	5	5	1-0-1-0	90 sekund
4. Deska	3	30 sekund	Praca w izometrii	60 sekund
5. Rolowanie piłki gimnastycznej	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone