



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 spalenie tkanki tłuszczowej dla początkujących

Ten program treningowy w 10 tygodni pozwoli Ci znacząco zredukować niechcianą tkankę tłuszczową. Oczywiście nie ma nic za darmo – musisz trenować 4 dni w tygodniu po 60-90 minut. Jesteś w stanie poświęcić tyle, by pozbyć się oponki? W bonusie dostaniesz wyraźnie zarysowane mięśnie i lepszą wytrzymałość.

Cel: Spalenie tkanki tłuszczowej

Poziom: Początkujący

Czas trwania: 10 tygodnie

Dni treningowe: 4

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 60-90minut

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

Dzień 1 – dolne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	5	1-0-1-0	120 sekund
2. Rumuński martwy ciąg	3	5	1-0-1-0	120 sekund
3. Wejście na skrzynię	3	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Wspięcia na palce	4	8	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 2 – górne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi	3	5	1-0-1-0	120 sekund
2. Wiosłowanie sztangą	3	5	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie sztangi stojąc	2	8	1-0-1-0	90 sekund
4. Podciąganie podchwytem	2	8	1-0-1-0	90 sekund
5. Rozpiętki hantlami	2	15	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 3 – dolne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder	3	8	1-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad bułgarski z hantlami	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
3. Prostowanie nóg na maszynie	3	12	1-0-1-0	90 sekund
4. Uginanie nóg na maszynie	3	12	1-0-1-0	90 sekund
5. Wspięcia na palce siedząc	4	15	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 4 – górne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Naprzemienne wyciskanie hantli stojąc	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
2. Wiosłowanie sztangą	3	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej dodatkowo	2	12	1-0-1-0	90 sekund
4. Ściąganie drążka do klatki	2	12	1-0-1-0	90 sekund
5. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	2	12	1-0-1-0	60 sekund
6. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	2	12	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone