



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 większe ramiona

Zaskocz swoje ramiona (bicepsy i tricepsy) niespotykaną dotąd intensywnością i zobacz, jak zwiększy się ich rozmiar i siła – wszystko to w 10 tygodni i zaledwie pojedynczą jednostką treningową w tygodniu! Ostrzegamy: inwestycja w nowe T-shirty będzie konieczna.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: średnio zaawansowany

Czas trwania: 10 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 60-75 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	5	8	1-0-1-0	90 sekund
2. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	1	20	1-0-1-0	90 sekund
3. Zginanie przedramion z hantlami podchwytem w leżeniu na ławce skośnej	5	8	1-0-1-0	90 sekund
4. Zginanie przedramion z hantlami podchwytem w leżeniu na ławce skośnej	1	20	1-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	5	8	1-0-1-0	90 sekund
6. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	1	20	1-0-1-0	90 sekund
7. Prostowanie przedramion ze sztangą w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	5	8	1-0-1-0	90 sekund
8. Prostowanie przedramion ze sztangą w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	1	20	1-0-1-0	90 sekund
9. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	5	8	1-0-1-0	90 sekund
10. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	1	20	1-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone