



# 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

## 12-tygodniowy program na zwiększenie siły i masy mięśniowej całego ciała

Przed Tobą ostre cztery jednostki treningowe tygodniowo przez dwanaście tygodni. Dalej chcesz w to wejść? Jeśli tak – świetnie, bo ten ekstremalny 3-miesięczny program zbuduje siłę i masę mięśniową Twojego całego ciała. Pierwsze efekty zobaczysz już po dwóch tygodniach.

**Cel:** Budowanie mięśni, poprawa siły  
**Poziom:** Średnio zaawansowany  
**Czas trwania:** 12 tygodni  
**Dni treningowe:** 4

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, maszyny siłowe  
**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split  
**Długość treningu:** 45-60 minut  
**Link do programu:** [kliknij po szczegóły](#)

### Trening A – siła góry ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi na ławce	3	6	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatnio	3	6	1-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie sztanga	3	6	1-0-1-0	90 sekund
4. Ściąganie drążka do klatki	3	6	1-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie sztangi stojąc	3	6	1-0-1-0	90 sekund
6. Zginanie przedramion z hantlami podchwytym	3	6	1-0-1-0	90 sekund
7. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	3	6	1-0-1-0	90 sekund

### Trening B – siła dołu ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	6	1-0-1-0	90 sekund
2. Martwy ciąg ze sztangą	3	6	1-0-1-0	90 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
4. Uginanie nóg na maszynie	3	6	1-0-1-0	90 sekund
5. Wspięcia na palce z hantlami	3	6	1-0-1-0	90 sekund

### Trening C – masa mięśniowa góry ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej dodatnio	3	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Rozpiętki hantlami	3	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie na wyciągu siedząc	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Wiosłowanie pojedyncza hantlą	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
5. Unoszenie hantli w bok	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Zginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	3	10	1-0-1-0	90 sekund
7. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	3	10	1-0-1-0	90 sekund

### Trening D – masa mięśniowa dołu ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu	3	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Wykroki	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
3. Prostowanie nóg na maszynie	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Uginanie nóg na maszynie	3	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Wspięcia na palce na maszynie siedząc	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Wspięcia na palce na maszynie do wyciskania nogami	3	10	1-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone