



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 treningowy dla kobiet na siłę i beztłuszczową masę mięśniową

Codziennie robisz dziesiątki brzuszków, a wciąż nie osiągnęłaś zakładanego efektu? Zaczynaj ćwiczyć siłowo, skupiając się w swoich treningach na dolnych partiach mięśni. Zbudujesz w ten sposób proporcjonalną sylwetkę gotową do wyzwań, a przy okazji spalać będziesz tyle kalorii, że płaski brzuch będzie tzw. efektem ubocznym.

Cel: Budowanie mięśni, poprawa siły

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 12 tygodni

Dni treningowe: 5

Sprzęt: Sztanga, hantle, gumy do ćwiczeń

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 45-60 minut

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

Poniedziałek – nogi i pośladki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad	3	8	1-0-1-0	60 sekund
2. Wykrok	3	12	1-0-1-0	60 sekund
3. Wejście na skrzynię z hantlami	3	12	1-0-1-0	60 sekund
4. Unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę	3	8	1-0-1-0	60 sekund
5. Unoszenie bioder	3	12	1-0-1-0	60 sekund
6. Bieg	15	20 sekund	-	40 sekund

Wtorek – plecy i ramiona

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Ściąganie drążka do klatki	3	8	1-0-1-0	60 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Wiosłowanie przy wyciągu siedząc	3	12	1-0-1-0	60 sekund
4A. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	3	12	1-0-1-0	Brak
4B. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	3	12	1-0-1-0	60 sekund
5A. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	3	15	1-0-1-0	Brak
5B. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	3	15	1-0-1-0	60 sekund
6. Bieg	1	30 minut	-	-

Środa – nogi i pośladki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu	3	8	1-0-1-0	60 sekund
2. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	3	12	1-0-1-0	60 sekund
3. Martwy ciąg z hantlami na sztywnych nogach	3	12	1-0-1-0	60 sekund
4. Przysiad bułgarski	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Unoszenie bioder	3	15	1-0-1-0	60 sekund
6. Bieg	1	30 minut	-	-



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone