



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 na większe tricepsy

O tym, jak prezentuje się męskie ramię, decyduje w głównej mierze objętość mięśni trójgłowych ramienia. To wystarczający powód, by wykonać nasz 12-tygodniowy trening tricepsów. Dodatkowym atutem będą lepsze wyniki w wyciskaniach, przy których triceps odgrywa bardzo ważną rolę.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: średnio zaawansowany

Czas trwania: 12 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: do 30 minut

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

Trening 1

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 15/12/10 na stronę strona	1-0-1-0	60 sekund
2. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	5	5	1-0-1-0	60 sekund
3. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	20	1-0-1-0	60 sekund

Trening 2

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pompka w wąskim ustawieniu dłoni	3	15	1-0-1-0	60 sekund
2. Pompka szwedzka	4	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Wyciskanie francuskie hantli	3	Do upadku mięśniowego	1-0-1-0	60 sekund

Trening 3

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	3	12	1-0-1-0	60 sekund
Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	4	8	1-0-1-0	60 sekund
Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	-	100	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone