



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 zwiększenie siły mięśniowej

Ten ogólnorozwojowy plan treningowy o dużej objętości zakłada prosty podział na górę i dół ciała. Uwaga: to nie będzie spacer. Możesz mieć jednak pewność, że po trzech miesiącach będziesz silniejszy, wytrzymalszy, a Twoje mięśnie zyskają pożądane przez Ciebie obwody.

Cel: Poprawa siły

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 12 tygodni

Dni treningowe: 4

Sprzęt: Sztanga, hantle, drążek, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 45-60 minut

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

Trening A – góra ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wyciskanie sztangi na ławce	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	Brak
1B. Wiosłowanie na wyciągu siedząc	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	120 sekund
2A. Wyciskanie sztangi stojąc	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	Brak
2B. Podciąganie na drążku nachwytem	4	Jak najwięcej	1-0-1-0	120 sekund
3A. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	Brak
3B. Szrugsy ze sztangą	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	120 sekund

Trening B – dół ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Przysiad ze sztangą	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	Brak
1B. Rumuński martwy ciąg z hantlami	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	120 sekund
2A. Przysiad bułgarski	4	Po 15, 12, 10, 8 na stronę	1-0-1-0	Brak
2. Unoszenie bioder ze sztangą	4	15, 12, 10, 8	1-0-1-0	120 sekund
3A. Wykroki	4	Po 15, 12, 10, 8 na stronę	1-0-1-0	Brak
3B. Wspięcia na palce	4	15	1-0-1-0	120 sekund