



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 całe ciało – wyłącznie z hantlami

Większe mięśnie całego ciała zbudujesz, wykorzystując tylko hantle. Dzięki temu możesz pozbyć się wszelkich wymówek, przeprowadzając trening w każdym miejscu – w tym w domu lub na świeżym powietrzu. Bo siłownia czy klub fitness to nie jedyne miejsca, w których możesz zbudować topową formę!

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 12 tygodni

Dni treningowe: 5

Sprzęt: Hantle

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 60 minut

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

Dzień 1 – klatka, barki i tricepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce	5	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatnio	4	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na podłodze	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie hantli stojąc	4	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Unoszenie hantli w bok	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund

Dzień 2 – nogi i brzuch

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad goblet z hantlem	4	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Rumuński martwy ciąg z hantlami	4	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Zakroki z hantlami	4	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
4. Wspięcia na palce z hantlami	4	20	1-0-1-0	90 sekund
5. Spięcia brzucha z hantlem	3	20	1-0-1-0	60 sekund
6. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 3 – plecy i bicepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowania z hantlami	4	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Przenoszenie hantla za głowę z prostowaniem przedramion	3	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie hantlami podchwytem	4	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Podciąganie hantla wzdłuż tułowia	4	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Szrugsy z hantlami	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Zginanie przedramion z hantlami podchwytem	3	10	1-0-1-0	90 sekund
7. Zginanie przedramion z hantlami w chwycie neutralnym	3	10	1-0-1-0	90 sekund

Dzień 4 – nogi i brzuch

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad z hantlami	4	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Martwy ciąg z hantlami	4	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Unoszenie bioder w oparciu o ławkę z hantlami	4	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Wspięcia na palce z hantlami	4	20	1-0-1-0	90 sekund
6. Skręty tułowia z hantlami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
7. Deska	3	30 sekund	-	60 sekund

Dzień 5 – góra ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie pojedyncza hantlą	4	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Arnoldki	4	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatnio	4	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Wiosłowanie hantlami na ławce skośnej	3	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Zginanie przedramion z hantlami podchwytem	2	20	1-0-1-0	90 sekund
6. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone