



# 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

## Większe mięśnie w 8 tygodni. Plan dla średnio zaawansowanych

Umówmy się, rozmiar ma znaczenie. Przed Tobą 8-tygodniowy program treningowy, którego głównym celem będzie wyraźnie zwiększyć rozmiar Twoich mięśni.

Trenując 4 razy w tygodniu, zagwarantujesz sobie większe obwody, a przy okazji solidnie popracujesz też nad siłą.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 8 tygodni

**Dni treningowe:** 4

**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

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	5	10	2-0-2-0	90 sekund
2. Spacer wykroczny z hantlami	3	Po 10 na stronę	-	90 sekund
3. Przysiad ze sztangą (negatywny)	3	10	4-1-2-0	90 sekund
4A. Przysiad z hantlem goblet	3	15	2-0-2-0	Brak
4B. Martwy ciąg z hantlami	3	15	2-0-2-0	Brak
4C. Zginanie podudzi na piłce gimnastycznej	3	15	2-0-2-0	90 sekund
5. Wspięcia na palce z hantlami	3	20	2-0-2-0	90 sekund

## Wtorek – klatka i barki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi	4	10	2-0-2-0	90 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce płaskiej	4	10	2-0-2-0	90 sekund
3A. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	15	2-0-2-0	Brak
3B. Rozpiętki z hantlami na ławce skośnej	3	15	2-0-2-0	Brak
3C. Wyciskanie hantli stojąc	3	15	2-0-2-0	90 sekund
4B. Unoszenie hantli na bok stojąc	3	15	2-0-2-0	Brak
4C. Unoszenie hantli w przód stojąc	3	20	2-0-2-0	90 sekund

## Środa – plecy i ramiona

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie na drążku nachwytem	4	10	2-0-2-0	90 sekund
2. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	4	10	2-0-2-0	90 sekund
3. Wiosłowanie kettlebellami gorilla	4	Po 15 na stronę	2-0-2-0	90 sekund
4. Ściąganie drążka do klatki siedząc	3	15	2-0-2-0	90 sekund
5A. Zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	15	2-0-2-0	Brak
5B. Prostowanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	15	2-0-2-0	90 sekund
6. Zginanie przedramion z hantlami metodą Zottmana	3	20	2-0-2-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone