



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

20-minutowy trening na spalanie tkanki tłuszczowej

Szybki trening, na który składają się tylko 3 ćwiczenia. Daje dużo satysfakcji i skutecznie spala tkankę tłuszczową. Nie znaczy to jednak, że jest łatwy w wykonaniu. Kluczowy jest tu obwodowy charakter treningu i minimalny czas odpoczynku. To może być najdłuższe 20 minut w Twoim życiu...

Cel: Spalanie tkanki tłuszczowej

Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany

Czas trwania: 8 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Bieżnia, drążek do podciągania

Rodzaj treningu: Cardio

Długość treningu: 20 minut

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

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Sprint na bieżni	10	60 sekund	Maksymalne	Brak
2. Podciąganie nachwytem	10	30 sekund	1-0-1-0	Brak
3. Pompka	10	30 sekund	1-0-1-0	Brak



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone