



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

4-tygodniowy plan na codzienne treningi z minimum sprzętu

Ćwicz codziennie, korzystając z minimum sprzętu dla maksymalnych efektów. Przed Tobą zestaw 7 treningów, które możesz robić w zaciszu własnego salonu. Brak wycieczek przez zakorkowane miasto do siłowni uznajemy za upadek ostatniej wymówki. Do dzieła!

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 7 treningów w tygodniu

Sprzęt: Hantle, ławka, skakanka, hantle

Rodzaj treningu: Trening FBW

Długość treningu: 45 minut

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

Poniedziałek

Podane ćwiczenia wykonuj jedno po drugim, do kolejnego przechodząc po zaliczeniu wszystkich serii poprzedniego. Trening rozpocznij rozgrzewką, a zakończ rozciąganiem.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pompka	3	8	2-0-1-0	Brak
2. Pompka Spider-Mana	3	Po 6 na stronę	2-0-1-0	Brak
3. Pompka tricepsowa	3	12	2-0-1-0	Brak
4. Wyciskanie hantli na podłodze	3	15	2-0-1-0	Brak
5. Rozpiętki hantlami na podłodze	3	15	2-0-1-0	Brak
6. Niedźwiedź	3	20	Spokojne, kontrolowane	90 sekund

Wtorek

Ćwiczenia łącz w obwód. Odpoczywaj między ćwiczeniami według wskazań i nawet 120 po zakończonym obwodzie. Zrób łącznie 3 obwody.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wykop w podporze	3	Po 10 na stronę	2-0-1-0	Brak
2. Przysiad bułgarski	3	Po 10 na stronę	2-0-1-0	Brak
3. Przebieżka przez ławkę	3	15	2-0-1-0	Brak
4. Unoszenie bioder	3	15	2-0-1-0	Brak
5. Wykroki	3	Po 8 na stronę	2-0-1-0	120 sekund

Środa

Ćwiczenia łącz w obwód. Odpoczywaj według wskazań między ćwiczeniami i nawet 120 sekund między obwodami. Zrób łącznie 3 obwody.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Przyciąganie kolan na ławce	3	10	2-0-1-0	Brak
1B. Spięcia brzucha na ławce	3	10	2-0-1-0	Brak
1C. Ukraiński twist z hantlą	3	10	2-0-1-0	Brak
1D. Rąbanie hantlą w kłku	3	Po 10 na stronę	2-0-1-0	Brak
1E. Deska	3	60 sekund	-	Brak
1F. Dźdźownica	3	60 sekund	-	120 sekund

Czwartek

Do kolejnego ćwiczenia przechodź dopiero po zaliczeniu wszystkich serii poprzedniego, Staraj się tak dobrać ciężar, by ostatnie powtórzenie w serii robić zawsze z wyraźnym wysiłkiem, ale przy zachowaniu poprawnej techniki.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg z podciąganiem hantli wzdłuż tułowia	3	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Pompka na hantlach z unoszeniem hantli w przód	3	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	3	10	2-0-1-0	90 sekund
4. Wykroki z uginaniem przedramion z hantlami	3	Po 10 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie hantli z przysiadu	3	10	2-0-1-0	90 sekund

Piątek

Ćwiczenia rób albo seriami (do kolejnego przechodź dopiero po zakończeniu wszystkich serii poprzedniego, odpoczywaj według wskazań w tabeli) (do połącz je w obwód, by zwiększyć intensywność trening (skróć wówczas czas odpoczynku między ćwiczeniami do 30 sekund, a po pełnym obwodzie odpoczywaj nawet 120 sekund).

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wspinaczka pozioma	3	20	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund
2. Wspinaczka pozioma z nogami na ławce	3	20	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund
3. Wspinaczka pozioma z dłońmi na ławce	3	20	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund
4. Wysoki z przysiadu	3	20	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund
5. Przeskoki do wykroku	3	30 sekund	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund
6. Skok z miejsca w dal	3	-	Jak najszybciej, ale z zachowaniem poprawnej techniki	90 sekund

Sobota

Ćwiczenia rób jedno po drugim, łącząc je w obwód. Odpoczywaj 30 sekund między kolejnymi ćwiczeniami i 30 sekund między obwodami. Zrób łącznie 3-5 obwodów.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pajacyk	3-5	50	Maksymalne	30 sekund
1. Przebieżka przez ławkę	3-5	50	Maksymalne	30 sekund
1. Bieg bokserski	3-5	60 sekund	Maksymalne	30 sekund
1. Burpee	3-5	15	Maksymalne	30 sekund
1. Walka z cieniem	3-5	60 sekund	Maksymalne	30 sekund

Niedziela

Ćwiczenia wykonuj w podanej kolejności do kolejnego przechodząc po zaliczeniu wszystkich serii poprzedniego.

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Skakanka	3	180 sekund	-	60 sekund
2. Wyskok z przysiadu	3	20	-	30 sekund
3. Pompka marynarska	3	Jak najwięcej	-	30 sekund
4. Ukraiński twist	3	Po 10 na stronę	-	30 sekund
5. Niedźwiedź	3	20	-	30 sekund
6. Skakanka	3	180 sekund	-	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone