



# 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 program na rozmiar, funkcjonalną siłę i zero balastu

Z narzędzi potrzebujesz tylko drążka i hantli, możesz więc ten program od początku do końca zaliczyć w domu. Efekt to większe mięśnie, funkcjonalna siła i lepsza sprawność, a także mniej balastu. Czego więcej moglibyśmy wszyscy chcieć od programu treningowego?

**Cel:** Budowanie mięśni  
**Poziom:** Zaawansowany  
**Czas trwania:** 4 tygodnie  
**Dni treningowe:** 3 treningi w tygodniu

**Sprzęt:** Drążek, hantle  
**Rodzaj treningu:** AMRAP  
**Długość treningu:** 45-60 minut  
**Link do programu:** [kliknij, po szczegóły](#)

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie podchwytem	Jak najwięcej w 45 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
2. Rwanie hantli	Jak najwięcej w 45 minut	Po 10 na stronę	Według potrzeb	AMRAP
3. Martwy ciąg z podciąganiem hantli wzdłuż tułowia	Jak najwięcej w 45 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
4. Pompka na piłce lekarskiej (ze zmianą ręki)	Jak najwięcej w 45 minut	Po 5 na stronę	Według potrzeb	AMRAP

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Asymetryczny spacer farmera	Jak najwięcej w 45 minut	60 (w połowie zmiana stron)	Według potrzeb	AMRAP
2. Marsz niedźwiedzia z hantlami	Jak najwięcej w 45 minut	30	Według potrzeb	AMRAP
3. Spacer z hantlą goblet	Jak najwięcej w 45 minut	30	Według potrzeb	AMRAP
4. Marsz niedźwiedzia z hantlami	Jak najwięcej w 45 minut	30	Według potrzeb	AMRAP

## Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Spacer wykroczny z hantlą	Jak najwięcej w 45 minut	Po 10 na stronę	Według potrzeb	AMRAP
2. Przysiad Kozaka z hantlą	Jak najwięcej w 45 minut	Po 10 na stronę	Według potrzeb	AMRAP
3. Martwy ciąg z podciąganiem hantli wzdłuż tułowia	Jak najwięcej w 45 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
4. Przysiad z hantlami trzymany z przodu	Jak najwięcej w 45 minut	10	Według potrzeb	AMRAP



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone