



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

5 dni treningowych z elementami siły, mocy i wytrzymałości

Program stosujący ciekawe połączenie ćwiczeń z różnymi zakresami obciążeń, zapewniający przy tym wyjątkową intensywność treningu i wspianą pompę mięśniową. Jesteśmy pewni, że spodoba Ci się tak bardzo, że pilnie zaliczać będziesz każdy treningowy dzień przez pełnych 12 tygodni.

Cel: Budowanie siły i mocy, wytrzymałość

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 12 tygodni

Dni treningowe: 5

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 60 minut

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

Dzień 1 – klatka piersiowa i tricepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi na ławce	3	4	1-0-1-0	60 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatnio	3	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce	3	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Rozpiętki hantlami	1	40	1-0-1-0	60 sekund
5. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	3	4	1-0-1-0	60 sekund
6. Wyciskanie francuskie sztangi	2	8	1-0-1-0	60 sekund
7. Prostowanie ramion na linie wyciągu górnego	1	40	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 2 – plecy i barki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie sztangą	3	4	1-0-1-0	60 sekund
2. Wiosłowanie hantlami	3	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Ściąganie drążka do klatki	3	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Wiosłowanie przy wyciągu siedząc	1	40	1-0-1-0	60 sekund
5. Szrugsy z sztangą	3	4	1-0-1-0	60 sekund
6. Szrugsy z hantlami	2	8	1-0-1-0	60 sekund
7. Power szrugsy ze sztangą	1	40	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 3 – mięśnie czworogłowe ud i łydki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	4	1-0-1-0	60 sekund
2. Prostowanie nóg na maszynie	3	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu	3	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Prostowanie nóg na maszynie	1	40	1-0-1-0	60 sekund
5. Wspięcia na palce na maszynie siedząc	2	8	1-0-1-0	60 sekund
6. Wspięcia na palce na maszynie do wyciskania nogami	2	40	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 5 – barki i bicepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi siedząc	3	4	1-0-1-0	60 sekund
2. Arnoldki siedząc	3	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Unoszenie sztangi stojąc	2	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Unoszenie hantli w bok	1	40	1-0-1-0	60 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	3	4	1-0-1-0	60 sekund
6. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	3	8	1-0-1-0	60 sekund
7. Uginanie ramion na wyciągu	2	40	1-0-1-0	60 sekund

Dzień 6 – martwy ciąg i mięśnie kulszowo-goleniowe

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	3	4	1-0-1-0	60 sekund
2. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	3	8	1-0-1-0	60 sekund
3. Uginanie nóg na maszynie	3	8	1-0-1-0	60 sekund
4. Uginanie nóg na maszynie	3	40	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone