



# 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-dniowy program dla kobiet na całe ciało

5-tygodniowy program treningowy stworzony z myślą o kobietach, które chciałyby poprawić swoją sylwetkę, ze szczególnym uwzględnieniem nóg i pośladków. Plan treningowy przewiduje 5 treningów w tygodniu i odpowiada zarówno osobom na poziomie początkującym, jak i średnio zaawansowanym.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Początkujący, średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 8 tygodni

**Dni treningowe:** 5

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, gumy do ćwiczeń

Miniband, maszyny siłowe

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** 60-90 minut

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

### Trening A – nogi i ramiona

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Prostowanie nóg na maszynie	3	6	1-0-1-0	120 sekund
2. Martwy ciąg z hantlami na sztywnych nogach	3	8	1-0-1-0	120 sekund
3. Wejście na skrzynię	3	Po 12 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
4. Unoszenie bioder z odwodzeniem nóg	2	30	1-0-1-0	120 sekund
5. Naprzemienne wyciskanie hantli stojąc	3	Po 6 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
6. Odwrotne rozpiętki w opadzie tułowia	2	12	1-0-1-0	120 sekund

### Trening B – górne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie w podporze	3	Jak najwięcej	1-0-1-0	120 sekund
2. Wiosłowanie przy wyciągu	3	8	1-0-1-0	120 sekund
3. Wznosy hantli bokiem z pauzą	3	po 8 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
4. Wyciskanie hantli na ławce	3	8	1-0-1-0	120 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	2	12	1-0-1-0	120 sekund
6. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	2	12	1-0-1-0	120 sekund

### Trening C – pośladki

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder w oparciu o ławkę	3	6	1-0-1-0	120 sekund
2. Rumuński martwy ciąg z hantlami	3	8	1-0-1-0	120 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
4. Odwodzenie nóg w leżeniu bokiem	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Unoszenie bioder z gumą Miniband	3	30	1-0-1-0	120 sekund

### Trening D – górne części ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Ściąganie drążka do klatki piersiowej	3	12	1-0-1-0	120 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	8	1-0-1-0	120 sekund
3. Wznosy bokiem	3	15	1-0-1-0	120 sekund
4. Rozpiętki z hantlami	3	15	1-0-1-0	120 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	2	12	1-0-1-0	120 sekund
6. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	2	Po 12 na stronę	1-0-1-0	120 sekund

### Trening E – nogi

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg z trap barem	3	6	1-0-1-0	120 sekund
2. Prostowanie nóg na maszynie	3	8	1-0-1-0	120 sekund
3. Uginanie nóg na maszynie	3	8	1-0-1-0	120 sekund
4. Odwodzenie nóg w leżeniu bokiem	3	Po 30 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Unoszenie bioder	3	30	1-0-1-0	120 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone