



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

6-tygodniowy program Push/Pull/Legs (PPL) na siłę i wytrzymałość mięśniową

Ten podział treningu jest zaprojektowany tak, aby trenować wszystkie główne grupy mięśniowe, zapewniając Twojemu ciału jednocześnie odpowiedni czas odpoczynku i regeneracji między treningami. Dzięki temu zawsze będziesz gotowy do kolejnych wyzwań.

Cel: Budowanie mięśni, poprawa wytrzymałości

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 6 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 30-45 minut

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

Trening Push

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Zarzut sztangi	2	10	1-0-1-0	120 sekund
2. Zarzut sztangi	1	20	1-0-1-0	120 sekund
3. Wyciskanie sztangi	2	10	1-0-1-0	120 sekund
4. Wyciskanie sztangi	4	8*	1-0-1-0	120 sekund
5. Rozpiętki z hantlami na ławce skośnej	3	12	1-0-1-0	120 sekund
6. Uginanie i prostowanie nóg na maszynie	3	8	1-0-1-0	120 sekund

* Zastosuj metodę powtórzeń przerywanych

Trening Pull

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg	2	10	1-0-1-0	120 sekund
2. Martwy ciąg	1	20*	1-0-1-0	120 sekund
3. Wiosłowanie ze sztangą	3	8	1-0-1-0	120 sekund
4. Ściąganie drążka do klatki	3	12	1-0-1-0	120 sekund
5. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	2	8	1-0-1-0	120 sekund

* Zastosuj metodę powtórzeń przerywanych

Trening Nogi

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	2	10	1-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad ze sztangą	1	20*	1-0-1-0	120 sekund
3. Prostowanie nóg na maszynie	1	30	1-0-1-0	120 sekund
4. Wspięcia na palce	3	25	1-0-1-0	120 sekund

* Zastosuj metodę powtórzeń przerywanych



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone