



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 trening metaboliczny na spalenie tkanki tłuszczowej

Program treningowy, którego celem jest przyspieszenie i zwiększenie konsumpcji tlenu po wysiłku, a co za tym idzie, bardziej efektywne spalenie tkanki tłuszczowej. W prostych słowach – z tym planem będziesz w stanie spalać kalorie nawet godziny po zakończeniu ostatniego powtórzenia.

Cel: Spalenie tkanki tłuszczowej
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodni
Dni treningowe: 3

Sprzęt: Sztanga, kettlebell/hantle
Rodzaj treningu: Trening oporowy FBW
Długość treningu: 15-20 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Opcja A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Przysiad ze sztangą	3	10	1-0-1-0	Brak
1B. Swing kettlebellem	3	10	1-0-1-0	Brak
1C. Wiosłowanie hantlą w oparciu o ławkę jednonóż	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund

Opcja B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Martwy ciąg z hantlami na sztywnych nogach	3	10	1-0-1-0	Brak
1B. Wyciskanie sztangi	3	10	1-0-1-0	Brak
1C. Wiosłowanie sztangą	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone