



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

8-tygodniowy program na przełamanie przestoju w postępach treningowych

Jednym ze skutecznych rozwiązań przełamujących treningową stagnację jest trening oparty o wysiłek izometryczny. Spróbuj tej metody przez najbliższe 8 tygodni i sprawdź, jak nowe bodźce treningowe wpłyną na Twoją siłę i wytrzymałość Twoich mięśni.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 8 tygodni
Dni treningowe: 3

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, drążek
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 60-75 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening 1

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	5	3*	-	120 sekund
2. Podciąganie nachwytem	5	10**	-	120 sekund
3. Wiosłowanie sztangą	5	5***	-	120 sekund
4. Wiosłowanie przy wyciągu siedząc	3	10****	-	120 sekund
5. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	3	5	1-0-1-0	120 sekund
6A. Deska	3	60 sekund	-	Brak
6B. Deska bokiem	3	Po 60 sekund na stronę	-	60 sekund

* Zatrzymaj ruch, kiedy sztanga znajdzie się na wysokości kolan.

** Wykonaj 3 powtórzenia z zatrzymaniem ruchu i 7 zwykłych powtórzeń.

*** Zatrzymaj ruch tylko w ostatnim powtórzeniu i utrzymaj pozycję przez 5 sekund.

**** Zatrzymaj ruch przez 10 sekund, wyłącznie w pierwszym powtórzeniu.

Trening 2

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce	6	10, 5, 5, 3 x 3*	-	120 sekund
2. Naprzemienne wyciskanie hantli stojąc	5	5	2-0-1-0	120 sekund
3. Unoszenie hantli w bok z zatrzymaniem ruchu	5	Po 8 na stronę	1-0-1-3	120 sekund
4. Szrugsy z hantlami	3	10**	-	120 sekund
5. Pompki szwedzkie	3	Jak najwięcej***	-	120 sekund
6. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	10****	-	120 sekund
7. Pompki	3	Jak najwięcej****	-	120 sekund
8. Podciąganie chwytem neutralnym	3	10 sekund	-	120 sekund

* Ostatnie 3 serie z 3 powtórzeniami wykonaj z zatrzymaniem ruchu.

** Zatrzymaj ruch w ostatnim powtórzeniu przez 10 sekund.

*** Zatrzymaj ruch na 3 sekundy na samym dole ruchu.

**** Utrzymaj jedno ramię w górze, podczas gdy drugie wykonuje 5 powtórzeń. Zmień strony, a następnie wykonaj 5 zwykłych powtórzeń dla obu stron.

***** Zatrzymaj ruch na chwilę na samym dole, przez pierwsze 3 powtórzenia.

Trening 3

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	5	2-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad na ławkę	3	3*	-	120 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	5	Po 5 na stronę**	-	120 sekund
4A. Przysiad z kettlebellem goblet	3	5	4-3-1-0	Brak
4B. Uginanie nóg na piłce gimnastycznej	3	5	4-3-1-0	120 sekund
5. Unoszenie nóg	3	10***	-	60 sekund

* Zatrzymaj ruch na 3 sekundy w 5 różnych momentach, schodząc w dół.

** W ostatnich 3 seriach, zatrzymaj ruch na 3 sekundy na samym dole ruchu.

*** Zatrzymaj ruch na 3 sekundy na samej górze ruchu.



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone