



# 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 treningowy na zwiększenie siły całego ciała i poprawę sprawności

Jesteśmy świadomi, że budowanie atrakcyjnej sylwetki to absolutny numer jeden we współczesnych siłowniach, ale nie znaczy to, że nie można skomponować treningu, który oprócz rozmiaru weźmie też na celownik sprawność.

**Cel:** Płaski brzuch, 6-PAK, większe mięśnie

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 8 tygodni

**Dni treningowe:** 5 + cardio

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

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** 60-90 minut

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

## Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi stojąc	2	5	1-0-1-0	60 sekund
2. Naprzemienne wyciskanie hantli siedząc na ziemi	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Podciąganie na drążku nachwytem	3	10	1-0-1-0	60 sekund
4. Wiosłowanie pojedynczym hantlem	3	8	1-0-1-0	60 sekund
5. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	3	5	1-0-1-0	60 sekund
6. Przysiad bułgarski z hantlami	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
7. Wskok z przysiadu	3	5	Maksymalne	60 sekund
8. Przejścia z deski wysokiej do klasycznej	2	Jak najdłużej	Kontrolowane	60 sekund
9. Rzuty piłką lekarską o podłogę	2	10	Maksymalne	60 sekund
10. Skoki na skakance	2	30 sekund	Maksymalne	60 sekund
11. Sprint	5	100 m	Maksymalne	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone