



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

Forma w Twoim ogrodzie:

Program treningowy na świeżym powietrzu

Nie musisz pchać się w zamknięte pomieszczenia, by popracować nad swoją formą. Wykorzystaj to, co masz w ogrodzie albo w parku, by wzmocnić mięśnie i odporność przed zimą. Według badań wysoki poziom witaminy D przyspiesza budowanie mięśni – potrzebujesz jeszcze jakiegoś argumentu? Tak myśleliśmy.

Cel: Budowanie mięśni, spalanie tłuszczu

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 8 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Gumy do ćwiczeń

Rodzaj treningu: Split, AMRAP

Długość treningu: 60-90 minut

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

Trening AMRAP A: Klatka, barki, tricepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. <u>Pompka</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
2. <u>Pompka z nogami na podwyższeniu</u>	Jak najwięcej w 35 minut	8	1-0-1-0	wg potrzeb
3. <u>Pompka z rękoma na podwyższeniu</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
4. <u>Unoszenie ramion z gumą do ćwiczeń w przód</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
5. <u>Wyciskanie gumy do ćwiczeń stojąc</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
6. <u>Prostowanie przedramion z gumą do ćwiczeń</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb

Trening AMRAP B: Plecy, bicepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. <u>Podciąganie w podporze</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
2. <u>Podciąganie podchwyttem</u>	Jak najwięcej w 35 minut	8	1-0-1-0	wg potrzeb
3. <u>Wiosłowanie gumą do ćwiczeń</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
4. <u>Motyl z gumą do ćwiczeń</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
5. <u>Face Pull z gumą do ćwiczeń</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
6. <u>Wiosłowanie gumą do ćwiczeń siedząc</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb

Trening AMRAP C: Nogi

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. <u>Wyskok z przysiadu</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	Maksymalne	wg potrzeb
2. <u>Zakrok</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
3. <u>Wykrok</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
4. <u>Przysiad z gumą do ćwiczeń</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
5. <u>Przeskoki do wykroku</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	1-0-1-0	wg potrzeb
6. <u>Burpee</u>	Jak najwięcej w 35 minut	10	Maksymalne	wg potrzeb



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone