



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

TRENING BOKSERSKI Z KETTLEBELLEM I HANTLAMI

Trenujesz boks i czujesz, że musisz się wzmocnić, bo w ringu zbyt szybko dopada Cię zmęczenie, a Twoje ciosy po chwili przestają swoje ważyć? Ten trening pomoże Ci wzmocnić całe ciało, poprawi Twoją kondycję i wytrzymałość mięśniową, a także usprawni koordynację ruchową i poczucie ciała w przestrzeni. Touch 'em up!

Cel: Spalanie tłuszczu, budowanie mięśni, lepsza kondycja
Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany
Czas trwania: 4 tygodnie
Dni treningowe: 4

Sprzęt: Kettlebell, hantle, kółko do ćwiczeń mięśni brzucha
Treningi: HIIT
Długość jednostek: Do 60 minut

Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Swing kettlebellem	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1B. Swing kettlebellem jednorącz (lewa ręka)	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1C. Swing kettlebellem jednorącz (prawa ręka)	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1D. Przysiad goblet z kettlebellem	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1E. Martwy ciąg z podciąganiem kettlebella wzdłuż tułowia	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1F. Wyciskanie hantli na podłodze z uniesionymi biodrami	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1G. Rwanie kettlebella (lewa ręka)	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1H. Rwanie kettlebella (prawa ręka)	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1I. Aureola z kettlebellem (w obie strony)	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
1J. Naprzemienne wiosłowanie hantlami	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
2A. Wspinaczka pozioma	3-6	30-40 sekund	Maksymalne	30-20 sekund
2B. Przetaczanie kółka	3-6	30-40 sekund	Kontrolowane	30-20 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone