



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

Buduj imponujących rozmiarów mięśnie, trenując tylko 2 razy w tygodniu

Chcesz wzmocnić mięśnie całego ciała, problem polega jednak na tym, że dosyć trudno wygospodarować Ci czas na codzienne treningi. Na szczęście nie musisz codziennie odwiedzać siłowni, by dać mięśniom solidny impuls do wzrostu. Z tym treningiem na pewno odniesiesz sukces, trenując tylko 2 razy w tygodniu.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Początkujący
Czas trwania: 4 tygodnie
Dni treningowe: 2

Sprzęt: Sztanga, hantle, ławka, maszyny siłowe, gumy do ćwiczeń
Rodzaj treningu: Trening FBW
Długość treningu: 30 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie sztangi	3	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	10	2-0-1-0	90 sekund
4. Prostowanie przedramion na wyciągu górnym (lina)	3	10	2-0-1-0	90 sekund
5. Zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	10	2-0-1-0	90 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	4	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Ściąganie drążka do klatki nachwytem	4	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie wąskim uchwytem na wyciągu siedząc	3	15	2-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie sztangi stojąc	3	15	2-0-1-0	90 sekund
5. Unoszenie hantli na bok stojąc	3	15	2-0-1-0	90 sekund