



# 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

## Domowy trening dzielony na siłę i moc mięśni dla młodych koszykarzy

Serie piramidalne zapewnią przyszłym gwiazdom koszykówki rozbudowę mięśni górnych partii i lepsze osiągi siłowe, natomiast unilateralny charakter treningu nóg zredukuje wszelką nierównowagę mięśniową. I to wszystko z podstawowym sprzętem treningowym. No to do roboty!

**Cel:** Poprawa siły i mocy

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 2

**Sprzęt:** Hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** Do 60 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiady z hantlami w oparciu o piłkę gimnastyczną	3	5	1-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad bułgarski	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
3. Krok dostawny z gumą oporową	3	Po 10 na stronę	Brak	120 sekund
4. Unoszenie bioder jednonóż	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Wykroki	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
6. Wyrkoki w bok	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
7A. Deska	3	45 sekund	-	Brak
7B. Martwy robak	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
7C. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Naprzemienne wyciskanie hantli na ławce	3	12/10/8	1-0-1-0	90 sekund
2. Wiosłowanie pojedyncza hantlą	3	12/10/8	1-0-1-0	90 sekund
3. Naprzemienne wyciskanie hantli siedząc na ławce	3	Po 12/10/8 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
4. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	3	12/10/8	1-0-1-0	90 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	3	12/10/8	1-0-1-0	90 sekund
6A. Przejścia z wysokiej deski do klasycznej	3	Po 5 na stronę	1-0-1	Brak
6B. Mieszanie w garnku	3	Po 10 na stronę	1-0-1	Brak
6C. Szczyryk z hantlem	3	10	1-0-1	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone