



# 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 dla młodych siatkarzy

Czy trening w domu może być efektywny? Jak najbardziej! Przy odpowiednim doborze ćwiczeń i metod treningowych wystarczy najbardziej podstawowy sprzęt, by zmusić organizm to wytężonego wysiłku. Przedstawiamy program skierowany do nastoletnich zawodników siatkówki, dzięki któremu poprawią siłę oraz moc mięśni.

**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. Martwy ciąg z hantlami	3	5	1-0-1-0	120 sekund
4. Unoszenie bioder z gumą Miniband jedno nogą	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Krok dostawny z gumą Miniband	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
6. Wykroki 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	Po 5 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
3. Naprzemienne wyciskanie hantli na piłce gimnastycznej siedząc	3	5	1-0-1-0	90 sekund
4A. Wznosy hantli w przód	3	10	1-0-1-0	Brak
4B. Rotacja zewnętrzna z gumą Powerband	3	10	1-0-1-0	60 sekund
5. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	3	5	1-0-1-0	90 sekund
6A. Mieszanie w garnku	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
6B. Szczyryk z hantlem	3	10	1-0-1-0	Brak
6C. Skręty tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone