



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 piłkarzy ręcznych w wieku szkolnym

Dla nowoczesnego piłkarza ręcznego odpowiednie przygotowanie fizyczne jest równie ważne co szlifowanie techniki czy wiedza taktyczna. Nasz program treningowym jest świetnym uzupełnieniem treningu piłkarskiego, dzięki postawieniu na rozwinięcie siły i mocy 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 półkę 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	1-0-1-0	120 sekund
4. Odwodzenie uda z gumą oporową w leżeniu	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Wykrok	3	Po 5 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. Wyciskanie hantli na ławce	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli nad głowę siedząc na piłce gimnastycznej	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 podchwytym	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
6A. Przejścia z deski wysokiej do klasycznej	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	Brak
6B. Mieszanie garnkiem	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
6C. Sczyryk z hantlem	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone