



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

Ekspresowy trening z kettlebellem – Twój plan na mięśnie gotowe do wyzwań

Potraktuj go jako tzw. finisher albo osobną jednostkę treningową uzupełniającą Twój program treningowy o sesję metaboliczną, która przetestuje Twoją siłę, moc i wytrzymałość. Będziesz dzięki temu wiedział, czy jesteś na właściwej ścieżce.

Cel: Wytrzymałość mięśni, budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej
Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany
Czas trwania: -
Dni treningowe: 1

Sprzęt: Kettlebell
Rodzaj treningu: Trening obwodowy FBW
Długość treningu: Do 30 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Rwanie kettlebella jednorącz	5-10	Po 5 na stronę	Maksymalne	Brak
2. Przysiad z kettlebellem nad głową	5-10	Po 5 na stronę	Maksymalne	Brak
3. Swing kettlebellem	5-10	Po 5 na stronę	Maksymalne	120 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone