



# 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

## Fitness wyzwanie – trening z okazji urodzin

Urodziny to tradycyjnie okazja do świętowania. Ale może to być też okazja do sprawdzenia swojej siły i wytrzymałości – z treningiem odpowiadającym Twojemu wiekowi. Podejmij nasze wyzwanie i udowodnij sobie, że Twój PESEL to tylko ciąg cyfr. A na koniec wręcz sobie zasłużony prezent.

**Cel:** Budowanie mięśni, poprawa wytrzymałości

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 1 tydzień

**Dni treningowe:** 3

**Sprzęt:** Bieżnia, sztanga, drążek do podciągania, poręcz do pompek tricepsowych

**Rodzaj treningu:** Trening funkcjonalny FBW

**Długość treningu:** Do 60 minut

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

## Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie nachwytem	Tyle, ile potrzeba	Tyle, ile Twój wiek	Maksymalne	-
2. Pompki szwedzkie	Tyle, ile potrzeba	Tyle, ile Twój wiek	Maksymalne	-
3. Przysiad ze sztangą	Tyle, ile potrzeba	Tyle, ile Twój wiek	Maksymalne	-
4. Wyciskanie sztangi na ławce	Tyle, ile potrzeba	Tyle, ile Twój wiek	Maksymalne	-
5. Martwy ciąg ze sztangą	Tyle, ile potrzeba	Tyle, ile Twój wiek	Maksymalne	-
6. Bieg	1	Do końca czasu	Umiarkowane	-



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone