



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

Forma bez siłowni: Program treningowy na spalanie tkanki tłuszczowej w domu

Nie musisz odnawiać karnetu do siłowni, nawet jeśli w planach masz szybki powrót do formy. Ten program treningowy składa się z tylko dwóch treningów, ale gwarantuje efekty porównywalne z codziennymi wizytami w klubie fitness. Zaczynaj już dzisiaj i od jutra bądź już w lepszej dyspozycji.

Cel: Spalanie tłuszczu, zarysowane mięśnie

Poziom: Początkujący

Czas trwania: 8 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Guma do ćwiczeń

Rodzaj treningu: Trening obwodowy FBW

Długość treningu: 30-60minut

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

Trening obwodowy A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad	4	12	Maksymalne	Brak
2. Pompka	4	12	Maksymalne	Brak
3. Wykrok	4	12	Maksymalne	Brak
4. Ściąganie gumy Powerband do klatki piersiowej	4	12	Maksymalne	Brak
5. Wykopy w klęku podpartym	4	12	Maksymalne	Brak
6. Pompka tricepsowa	4	12	Maksymalne	90 sekund

Trening obwodowy B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyskoki z przysiadu	4	12	Maksymalne	90 sekund
2. Pompka marynarska	4	12	Maksymalne	90 sekund
3. Wykrok	4	po 12 na stronę	Maksymalne	60 sekund
4. Przeskoki do wykroku	4	po 12 na stronę	Maksymalne	60 sekund
5. Podciąganie nachwytem	4	Jak najwięcej	Maksymalne	60 sekund
6. Burpee	4	12	Maksymalne	90 sekund
7. Unoszenie bioder w leżeniu bokiem	4	po 12 na stronę	Maksymalne	90 sekund
8. Superman	4	12	Maksymalne	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone