



# 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

## Full Body Workout dla dzieci w wieku szkolnym

Sprawność fizyczną zaczyna się budować nie w wieku 18 lat, ale dużo wcześniej. Nasz program treningowy pozwala na naukę najważniejszych treningowych wzorców ruchowych oraz przygotowuje organizm do pracy z ciężarami. Pro tip: ten program mogą z powodzeniem wykonywać również dorośli.

**Cel:** Poprawa sprawności

**Poziom:** Początkujący

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 2

**Sprzęt:** Hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband, skakanka, płotki

**Rodzaj treningu:** Trening FBW

**Długość treningu:** 30 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder jednonóż	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2. Przysiad bułgarski	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Wyciskanie hantli na ławce z jedną ręką uniesioną w izometrii	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Wyciskanie hantli siedząc z jedną ręką uniesioną w izometrii	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
6. Przeskoki przez przeszkodę jednonóż	3	Po 5 na stronę	Dynamicznie	60 sekund
7A. Deska	3	30 sekund	-	Brak
7B. Martwy robak	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
7C. Wyciskanie Pallofy	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad w oparciu o piłkę gimnastyczną	3	20	1-0-1-0	60 sekund
2. Odwodzenie nogi w leżeniu bokiem	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Pompki	3	10	1-0-1-0	60 sekund
5. Wiosłowanie hantlami	3	20	1-0-1-0	60 sekund
6. Wejście na skrzynię	1	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
7A. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	-	Brak
7B. Spięcia brzucha	3	10	1-0-1-0	Brak
7C. Unoszenie nóg	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone