



# 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 na moc i siłę mięśni dla siatkarzy w szkołach średnich

Wymagający technicznie program treningowy, dzięki któremu przyswoisz m. in. rwanie i zarzut sztangi. Treningi składające się na ten plan charakteryzują się dużym naciskiem na poprawę mocy oraz ciągłym zaangażowaniem mięśni brzucha w każdy ruch.

**Cel:** Poprawa siły i mocy

**Poziom:** Średnio zaawansowany, zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 2

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, piłka lekarska,

skrzynia plyometryczna, maszyny siłowe

**Rodzaj treningu:** Trening FBW

**Długość treningu:** 75-90 minut

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

## Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wskoki na skrzynię	4	5	Dynamicznie	120 sekund
2. Zarzut sztangi	5	5	1-0-1-0	120 sekund
3. Wykrok z hantlą	4	Po 4 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
4. Wyciskanie hantli stojąc	3	8	1-0-1-0	120 sekund
5. Rwanie kettlebella	3	5	1-0-1-0	120 sekund
6. Unoszenie bioder	3	10	1-0-1-0	120 sekund
7. Unoszenie nóg na ławce rzymskiej	3	10	1-0-1-0	120 sekund
8. Rosyjski twist z hantlem	3	20	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



## 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

### 8-tygodniowy program treningowy na zwiększenie siły całego ciała i poprawę sprawności

Jesteśmy świadomi, że budowanie atrakcyjnej sylwetki to absolutny numer jeden we współczesnych siłowniach, ale nie znaczy to, że nie można skomponować treningu, który oprócz rozmiaru weźmie też na celownik sprawność.

**Cel:** Płaski brzuch, 6-PAK, większe mięśnie

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 8 tygodni

**Dni treningowe:** 5 + cardio

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, gumy do ćwiczeń

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** 60-90 minut

**Link do programu:** <https://tinyurl.com/f8k32nn2>

