



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

Funkcjonalna siła: Zbudujesz supersprawność w 4 tygodnie

Ten inspirowany treningami strongmanów program ma za zadanie najpierw przetestować Twoją zdolność do podnoszenia i przenoszenia ciężkich przedmiotów, a następnie wznieść ją na poziom, który wcześniej wydawał Ci się niedostępny.

Cel: Budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej, lepsza kondycja, wytrzymałość mięśniowa, 6-PAK

Poziom: Początkujący

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 4 treningi w tygodniu

Sprzęt: Kettlebelle, guma treningowa

Rodzaj treningu: Treningi typu AMRAP

Długość treningu: Do 45 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Martwy ciąg z kettlebellami	Jak najwięcej w 30 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
1B. Pompka	Jak najwięcej w 30 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
2A. Wyciskanie kettlebelli z przysiadu	Jak najwięcej w 30 minut	10	Według potrzeb	AMRAP
2B. Wiosłowanie gumą Powerband siedząc	Jak najwięcej w 30 minut	10	Według potrzeb	AMRAP

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Spacer farmera z kettlebellami nad głową	Jak najwięcej w 20 minut	20 metrów	Według potrzeb	AMRAP
1B. Spacer farmera z kettlebellami w pozycji rack	Jak najwięcej w 20 minut	20 metrów	Według potrzeb	AMRAP
2A. Spacer farmera z kettlebellami	Jak najwięcej w 20 minut	20 metrów	Według potrzeb	AMRAP
2B. Wiosłowanie goryla	Jak najwięcej w 20 minut	Po 10 na stronę	Według potrzeb	AMRAP