



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

Góra, która przeniesie góry: 4-tygodniowy program na większe obwody i funkcjonalną siłę

Jeśli interesuje Cię nie tylko rozmiar, ale też funkcjonalna siła, dzięki której bez problemu wrzucisz rower na bagażnik dachowy albo w końcu zniesiesz do kontenera starą szafę, ten 4-tygodniowy program na górę ciała metodą EMOM jest dla Ciebie.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Zaawansowany
Czas trwania: 4 tygodnie
Dni treningowe: 2-6 treningów w tygodniu

Sprzęt: Drążek, hantle, poręcze
Rodzaj treningu: Treningi typu EMOM
Długość treningu: 45-60 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie szerokim nachwytem	10	6	Do końca pełnej minuty	Brak
2. Wiosłowanie hantlami	10	10	Do końca pełnej minuty	45 sekund
3. Podciąganie w podporze	10	20	Do końca pełnej minuty	45 sekund
4. Zawis nad drążkiem + zwis na drążku	10	20 sekund + 20 sekund	Do końca pełnej minuty	Brak

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli z półprzysiadu	10	6	Do końca pełnej minuty	EMOM
2. Zarzut hantli	10	10	Do końca pełnej minuty	EMOM
3. Pompka z wiosłowaniem hantlami	10	10	Do końca pełnej minuty	EMOM
4. Spacer farmera z hantlami nad głową	10	40 sekund	Do końca pełnej minuty	EMOM

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Naprzemienne zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	Jak najwięcej w 20 minut	Po 10 na stronę	Do końca pełnej minuty	EMOM
2. Wiosłowanie hantlami w pozycji do pompki	Jak najwięcej w 20 minut	Po 10 na stronę	Do końca pełnej minuty	EMOM
3. Pompki szwedzkie	Jak najwięcej w 20 minut	10	Do końca pełnej minuty	EMOM
4. Wyciskanie francuskie hantlami stojąc	Jak najwięcej w 20 minut	10	Do końca pełnej minuty	EMOM



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone