



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

Prawdziwy hard core: 5 kroków do brzucha ze stali

Ten ekspresowy trening brzucha możesz zrobić nawet teraz, bo nie potrzebujesz do niego żadnego sprzętu (przyda się ewentualnie mata treningowa). Tak upadła właśnie ostatnia wymówka – rzuć okiem na tabelę poniżej i od razu zabieraj się do działania.

Cel: Mocny brzuch i mięśnie korpusu

Poziom: Początkujący, Średnio zaawansowany

Czas trwania: -

Dni treningowe: -

Sprzęt: Brak

Rodzaj treningu: -

Długość treningu: 15 minut

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

Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Siady z leżenia	3	15	2-0-0-2	Brak
2. Naprzemienne opuszczanie nóg w leżeniu tyłem	3	Po 15 na stronę	2-0-0-2	Brak
3. Deska bokiem	3	30 sekund	2-0-0-2	Brak
4. Deska X	3	Po 15 na stronę	2-1-1-2	Brak
5. Wspinaczka pozioma	3	15	2-1-1-2	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone