



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

Hipertroficzny Full Body Workout dla młodych mężczyzn

Nigdy nie jest zbyt wcześnie na budowanie sportowej sylwetki. Ten ogólnorozwojowy trening całego ciała dla nastoletnich mężczyzn z naciskiem na rozbudowę mięśni jest tego idealnym dowodem. Wykorzystaj i zobacz, jak zaprocentuje to w każdej dyscyplinie sportu, której się podejmiesz.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening FBW

Długość treningu: 45 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad	3	12/10/8	2-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad bułgarski	3	Po 12/10/8 na stronę	2-0-1-0	120 sekund
3. Naprzemienne wyciskanie hantli na ławce	3	Po 12/10/8 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
4. Uginanie ramion z hantlami podchwyt	3	12/10/8	2-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	3	12/10/8	2-0-1-0	90 sekund
6A. Deska	3	30 sekund	-	Brak
6B. Rolowanie piłki gimnastycznej	3	Po 10 na stronę	2-0-1-0	Brak
6C. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder w oparciu o ławkę	3	12/10/8	2-0-1-0	120 sekund
2. Martwy ciąg	3	12/10/8	2-0-1-0	120 sekund
3. Ściąganie drażka do klatki klęcząc	3	Po 12/10/8 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
4. Naprzemienne wyciskanie hantli siedząc na piłce gimnastycznej	3	Po 12/10/8 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
5A. Unoszenie hantli w bok	3	12/10/8	2-0-1-0	Brak
5B. Rotacja zewnętrzna z gumą	3	Po 20 na stronę	2-0-1-0	60 sekund
6A. Przejścia z deski wysokiej do klasycznej	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	Brak
6B. Unoszenie nóg	3	20	1-0-1-0	Brak
6C. Rotacja tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone