



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

Intensywny trening klatki piersiowej dla kobiet

Krótki i prosty, ale intensywny i skuteczny – program treningowy dla kobiet, zwiększający siłę klatki piersiowej i modelujący jej wygląd. Bo kto powiedział, że klatkę powinni trenować tylko mężczyźni? Program przeznaczony dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych, ze względu na stosowaną podczas treningów metodę drop set.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany

Czas trwania: 8 tygodni

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, ławka regulowana

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 30-45 minut

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

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej dodatnio	5	4/8/12/16/20	1-0-1-0	20 sekund między seriami, 60 sekund po ostatniej
2. Wyciskanie sztangi na ławce	5	4/8/12/16/20	1-0-1-0	20 sekund między seriami, 60 sekund po ostatniej
3. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej ujemnie	5	4/8/12/16/20	1-0-1-0	20 sekund między seriami, 60 sekund po ostatniej
4. Rozpiętki hantlami	3	15	1-0-1-0	60 sekund