



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 nóg (nie tylko dla kobiet)

6-tygodniowy program treningowy, w zamyśle opracowany dla płci pięknej, mający na celu zwiększenie siły i wytrzymałości nóg, a także spalenie tkanki tłuszczowej oraz poprawę kondycji. Cały program składa się z 12 ćwiczeń złożonych w obwód.

Zainteresowana? Zapraszamy.

Cel: Poprawa siły i wytrzymałości, spalanie tkanki tłuszczowej

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 6 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Brak

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 30-45 minut

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

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wyskok z przysiadu	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1B. Wykrok	4	Po 20 na stronę	1-0-1-0	Brak
1C. Wyskoki w bok	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1D. Zakrok	4	Po 20 na stronę	1-0-1-0	Brak
1E. Wskok na skrzynię	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1F. Unoszenie bioder	4	20	1-0-1-0	Brak
1G. Wyskok z przysiadu	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1H. Przysiad bułgarski z hantlami	4	Po 20 na stronę	1-0-1-0	Brak
1I. Wyskoki w bok	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1J. Krok dostawny z gumą Miniband	4	Po 20 na stronę	1-0-1-0	Brak
1K. Wskok na skrzynię	4	30 sekund	Dynamiczne	Brak
1L. Przysiad przy ścianie	4	30 sekund	-	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone