



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

Kompletny program treningowy tylko z hantlami

Hantle są genialne i mamy na to argumenty. Idealnie nadają się do treningu w domu – a jeśli postawisz na regulowane, możesz odpuścić sobie kupno jakiegokolwiek innego sprzętu. Z kolei w siłowni, wybierając hantle, za każdym razem ominiesz kolejkę do sprzętu. Oto program treningowy z hantlami, którym zbudujesz mięśnie całego ciała.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 10 tygodni

Dni treningowe: 5

Sprzęt: Hantle, ławka

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 45-60 minut

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

Poniedziałek – klatka, barki i tricepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce	4	10	2-0-0-2	90 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	4	10	2-0-0-2	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na podłodze	4	10	2-0-0-2	90 sekund
4. Wyciskanie hantli stojąc	4	10	2-1-1-2	90 sekund
5. Unoszenie hantli na boki	4	10	2-1-1-2	90 sekund
6. Prostowanie przedramion z hantlami w opadzie tułowia	4	10	2-0-0-2	90 sekund

Wtorek – nogi, core

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad z hantlą goblet	5	10	2-0-0-2	90 sekund
2. Martwy ciąg na prostych nogach z hantlami	4	10	2-0-0-2	90 sekund
3. Zakrok z hantlami	4	po 10 na stronę	2-0-0-2	90 sekund
4. Przysiad z hantlą sumo	4	10	2-0-0-2	90 sekund
5. Scyzoryk z hantlą	4	20	Pełna kontrola ruchu	60 sekund
6. Spięcia brzucha z hantlą	4	20	Pełna kontrola ruchu	60 sekund
7. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	Pełna kontrola ruchu	60 sekund

Środa – plecy i bicepsy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie hantlą w opadzie tułowia	4	10	2-0-0-2	90 sekund
2. Wiosłowanie hantlą w oparciu o ławkę	4	10	2-0-0-2	90 sekund
3. Przenoszenie hantli za głowę w leżeniu na ławce tyłem	4	10	2-0-0-2	90 sekund
4. Naprzemienne wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	4	10	2-0-0-2	90 sekund
5. Uginanie przedramion z hantlami podchwytem	4	10	2-0-0-2	90 sekund
6. Uginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	4	10	2-0-0-2	90 sekund

Czwartek – nogi, core

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad z hantlami	4	10	2-0-0-2	90 sekund
2. Martwy ciąg z hantlami	4	10	2-0-0-2	90 sekund
3. Przysiad wykroczny z hantlami	4	10	2-0-0-2	90 sekund
4. Unoszenie bioder z hantlą w oparciu o ławkę	4	10	2-0-0-2	90 sekund
5. Wspięcia na palce z hantlami	4	20	2-0-0-2	90 sekund
6. Skośne spięcia brzucha z hantlami	3	Po 20 na stronę	2-0-0-2	60 sekund
7. Deska	3	60 sekund	Pełna kontrola ciała	60 sekund

Piątek – klatka, plecy

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie hantlą w opadzie tułowia	4	10	2-0-0-2	90 sekund
2. Arnoldki	4	10	2-0-0-2	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	4	10	2-0-0-2	90 sekund
4. Wiosłowanie hantlami w leżeniu na ławce przodem	4	10	2-0-0-2	90 sekund
5. Zginanie przedramion hantlami nachwytem	3	30 sekund	2-0-0-2	90 sekund
6. Prostowanie przedramienia z hantlem stojąc	3	Po 10 na stronę	2-0-0-2	90 sekund
7. Szrugsy z hantlami	2	30 sekund	2-0-0-2	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone