



# 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

## Lepsza forma w 4 tygodnie gwarantowana

W weekend grasz z kumplami w piłkę, jeździsz rowerem, albo wybiegasz na ścieżkę. Tylko... za każdym razem to walka o przetrwanie, która tylko Cię frustruje. Zamiast z tych aktywności rezygnować wykonaj ten program treningowy. Po 4 tygodniach będziesz silniejszy, smuklejszy, szybszy i dużo bardziej wytrzymały.

**Cel:** Budowanie mięśni, wytrzymałość

**Poziom:** Początkujący

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 3 treningi

**Sprzęt:** Hantle, kettlebelle, sztanga, ławka

**Rodzaj treningu:** Trening FBW

**Długość treningu:** 30-45 minut

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

### Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad bułgarski z hantlami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
2. Spacer wykroczny	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3A. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	8-10	1-0-1-0	Brak
3B. Naprzemienne wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	3	8-10	1-0-1-0	60 sekund
4A. Unoszenie nóg w zwisie na drążku	3	10	1-0-1-0	Brak
4B. Deska	3	60 sekund	-	60 sekund
5. Skakanka	5	60 sekund	Maksymalne	30 sekund

### Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podrzut sztangi	3	5	Maksymalne	90-120 sekund
2. Swing kettlebellem	3	10	Maksymalne	30 sekund
3A. Wiosłowanie hantlami w pozycji do pompki	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	Brak
3B. Pompki na hantlach	3	15	1-0-1-0	60 sekund
4A. Wskoki na skrzynię	3	15	Maksymalne	Brak
4B. Burpee	3	15	Maksymalne	60 sekund
5. Cardio o średniej intensywności (bieg na bieżni lub: ergometr wiosłarski, rowerek, skakanka)	1	10 minut	-	-

### Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podrzut sztangi	3	10	Maksymalne	30 sekund
2. Martwy ciąg kettlebellem	3	10	1-0-1-0	30 sekund
Swing kettlebellem jednorącz (lewa ręka)	3	10	Maksymalne	Brak
3B. Swing kettlebellem jednorącz (prawa ręka)	3	10	Maksymalne	30 sekund
4. Wejście na skrzynię/ławkę	3	10	Maksymalnie	30 sekund
5A. Wyciskanie sztangi	3	8	1-0-1-0	Brak
5B. Podciąganie nachwytem	3	8	1-0-1-0	60 sekund
6. Rowerek	3	15	Maksymalne	30 sekund