



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

Lepsze osiągi w każdym sporcie – trening w domu

Wzmocnij mięśnie, których nie widzisz w lustrze, a poprawisz swoje wyniki w każdym sporcie; bez względu na to, czy w weekend wyskakujesz z kumplami na rowerową wycieczkę w góry, czy też spotykasz się z nimi na piłkarskim boisku bądź w oktagonie. Z tym planem poprawisz swoją ogólną sprawność i uchronisz się przed kontuzjami.

Cel: Budowanie mięśni, wytrzymałość mięśniowa

Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 3 treningi

Sprzęt: TRX, drążek

Rodzaj treningu: Trening funkcjonalny FBW

Długość treningu: 30-45 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pompka z nogami na podwyższeniu	4	Jak najwięcej	1-0-1-0	60 sekund
2. Podciąganie nachwytem	4	Jak najwięcej	1-0-1-0	60 sekund
3. Wspinaczka pozioma na TRX	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
4. Przysiad bułgarski na TRX	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Przeskoki do wykroku	3	Po 8 na stronę	Maksymalne	60 sekund
6. Deska	3	60 sekund	1-0-1-0	60 sekund
7. Pompka diament	3	Jak najwięcej	1-0-1-0	60 sekund
8. Skakanka	5	30 sekund	Maksymalne	30 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wskok na skrzynię/ławkę	4	5	1-0-1-0	Brak
1B. Pompka	4	10	1-0-1-0	60 sekund
2A. Wejście na skrzynię/ławkę	4	Po 8 na stronę	1-0-1-0	Brak
2B. Burpee	4	15	Maksymalne	60 sekund
3A. Unoszenie prostych nóg w zwisie na drążku	3	15	1-0-1-0	Brak
3B. Unoszenie zgiętych nóg w zwisie na drążku	3	15	1-0-1-0	60 sekund
4. Podciąganie w podporze na TRX	3	15	1-0-1-0	60 sekund
5. Skakanka	5	180 sekund	Maksymalne	60 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Pompka z nogami na TRX	4	15	1-0-1-0	Brak
1B. Podciąganie podchwytem	4	15	1-0-1-0	60 sekund
2A. Wyskoki z przysiadu	3	10	Maksymalne	Brak
2B. Przysiad pulsacyjny	3	10	1-0-1-0	60 sekund
3A. Deska z nogami na TRX	3	10	-	Brak
3B. Szczupak na TRX	3	10	1-0-1-0	60 sekund
4A. Pompka tricepsowa	3	10	1-0-1-0	Brak
4B. Burpee	3	10	Maksymalne	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone