



# 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

## Mięśnie gotowe do akcji: Twój 4-tygodniowy program wszystko w jednym

Do wykonania tego programu treningowego będziesz potrzebował jedynie pary średnio ciężkich hantli i skakanki. A także ogromnych pokładów samozaparcia, bo ćwiczyć będziesz systemami AMRAP i EMOM. Co znaczą te tajemnicze skróty – dowiesz się za chwilę.

**Cel:** Budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej, lepsza kondycja, wytrzymałość mięśniowa, 6-PAK

**Poziom:** Zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 3

**Sprzęt:** Hantle, skakanka

**Rodzaj treningu:** Treningi typu AMRAP, EMOM, HIIT

**Długość treningu:** Do 30 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek	Metoda
1. Burpee nad hantlem	5	12	do pełnej minuty	EMOM
2. Rwanie hantla jednorącz	5	12	do pełnej minuty	EMOM
3. Wykrok z hantlem goblet	5	12	do pełnej minuty	EMOM
4. Pompka z przeniesieniem hantla	5	12	do pełnej minuty	EMOM

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek	Metoda
1A. Wyciskanie pojedynczego hantla z przysiadu	Jak najwięcej w 18 minut	po 10 na stronę	Wg potrzeb	AMRAP
1B. Wiosłowanie pojedynczym hantlem	Jak najwięcej w 18 minut	po 10 na stronę	Wg potrzeb	AMRAP
2A. Swing kettlebellem	5	Jak najwięcej w 40 sekund	20 sekund	HIIT
2B. Skakanka	5	Jak najwięcej w 40 sekund	20 sekund	HIIT

## Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek	Metoda
1A. Zakrok z pojedynczym hantlem	Jak najwięcej w 18 minut	po 10 na stronę	Wg potrzeb	AMRAP
1B. Przeskoki do wykroku	Jak najwięcej w 18 minut	po 10 na stronę	Wg potrzeb	AMRAP
2A. Przysiad z hantlem goblet	5	20	Do pełnej minuty	EMOM
2B. Pompka z przeniesieniem hantli	5	20	Do pełnej minuty	EMOM



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone