



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

Mniej balastu, większe mięśnie: Twój 4-tygodniowy program treningowy na nowe ciało

Tylko 8 treningów dzieli Cię od sylwetki z wyraźnie zarysowanymi mięśniami i klatką, która na powrót znajduje się przed brzuchem. Jest tylko jeden haczyk – w siłowni musisz dawać z siebie nawet nie 100, ale nawet 105%. Efekty gwarantowane.

Cel: Spalanie tkanki tłuszczowej, mniejszy balast (utrata nadprogramowych kilogramów),

wytrzymałość mięśni

Poziom: Początkujący

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2 treningi w tygodniu

Sprzęt: Sztanga, hantle, ławka, maszyny fitness

Rodzaj treningu: Trening obwodowy FBW

Długość treningu: Do 30 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	3	12	2-0-1-0	60 sekund
2. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej	3	12	2-0-1-0	60 sekund
3. Ściąganie drążka do klatki nachwytem/podciąganie nachwytem z gumą Powerband	12	12	2-0-1-0	60 sekund
4. Wyciskanie hantli siedząc	3	12	2-0-1-0	60 sekund
5. Prostowanie przedramion na wyciągu górnym (krótki drążek)	3	12	2-0-1-0	60 sekund
6. Zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	12	2-0-1-0	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	3	12	2-0-1-0	60 sekund
2. Pompka	3	12	2-0-1-0	60 sekund
3. Podciąganie w podporze	3	12	2-0-1-0	60 sekund
4. Naprzemienne unoszenie ramion z hantlami w przód i na boki	3	12	2-0-1-0	60 sekund
5. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	3	12	2-0-1-0	60 sekund
6. Zginanie przedramion na wyciągu dolnym (krótki drążek)	3	12	2-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone