



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

Od chabety do atlety: Domowy program z hantlami dla początkujących

Przez najbliższe 6 tygodni będziesz wykonywał 3 razy w tygodniu niby ten sam zestaw ćwiczeń, a jednak każdy trening będzie zupełnie inny. Manipulując ciężarem, liczbą serii i powtórzeń, a także czasem przerw i sposobem układania serii, zagwarantujesz sobie jednocześnie większą siłę i moc, a także rozmiar i wytrzymałość mięśni. Do dzieła.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany

Czas trwania: 8-10 tygodni

Dni treningowe: 3

Sprzęt: Hantle

Rodzaj treningu: Trening obwodowy FBW

Długość treningu: 30-45 minut

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

Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad z hantlami na barkach	5	Do 10	1-0-1-0	90-120 sekund
2. Martwy ciąg z hantlami	5	Do 10	1-0-1-0	90-120 sekund
3. Wyciskanie hantli na podłodze	5	Do 10	1-0-1-0	90-120 sekund
4. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	5	Do 10	1-0-1-0	90-120 sekund
5. Deska	5	90 sekund	-	90-120 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone