



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

Ogólnorozwojowy Full Body Workout dla chłopców w wieku szkolnym

Przed Tobą program treningowy na wszystkie partie mięśniowe z elementami pracy z ciężarami, ruchami kalistenicznymi oraz ćwiczeniami unilateralnymi, dzięki którym cała sylwetka rozwijać się będzie w sposób zbalansowany i równomierny – a w dodatku to wszystko będzie dziać się naprawdę szybko.

Cel: Poprawa sprawności

Poziom: Podstawowy

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Hantle, piłka gimnastyczna, gumy do

ćwiczeń Miniband i Powerband, skakanka, płotki

Rodzaj treningu: Trening FBW

Długość treningu: 30 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder jednonóż	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2. Przysiad bułgarski	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Naprzemiennie wyciskanie hantli na ławce	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Naprzemiennie wyciskanie hantli siedząc	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
6. Przeskoki przez przeszkodę jednonóż	3	Po 5 na stronę	Dynamicznie	60 sekund
7A. Deska	3	30 sekund	-	Brak
7B. Martwy robak	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
7C. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad w oparciu o piłkę gimnastyczną	3	20	1-0-1-0	60 sekund
2. Odwodzenie uda z gumą oporową leżąc	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Pompki	3	10	1-0-1-0	60 sekund
5. Wiosłowanie hantlami	3	20	1-0-1-0	60 sekund
6. Wejścia na skrzynię	1	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
7A. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	-	Brak
7B. Spięcia brzucha	3	10	1-0-1-0	Brak
7C. Unoszenie nóg	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone