



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 trening dla dziewcząt w wieku szkolnym

Ten program treningowy skierowany jest do dziewcząt ze szkół podstawowych. Jego zadaniem jest nauczyć podstawowych wzorców ruchowych w treningu oporowym, poprawić kondycję oraz – dzięki licznym ruchom unilateralnym – zredukować dysproporcje pomiędzy stronami ciała.

Cel: Poprawa sprawności, budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej

Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband, skakanka

Rodzaj treningu: Trening FBW

Długość treningu: 45 minut

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

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad bułgarski	3	Po 10 na stronę	2-0-1	60 sekund
2. Unoszenie buioder jednonóż	3	Po 10 na stronę	2-0-1	60 sekund
3. Odwodzenie uda w leżeniu bokiem	3	Po 10 na stronę	2-0-1	60 sekund
4. Skok na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
5. Wiosłowanie hantlami	3	20	1-0-1	60 sekund
6. Wyciskanie hantli siedząc	3	Po 10 na stronę	1-0-1	60 sekund
7. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 10 na stronę	1-0-1	60 sekund
8. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
9A. Deska	3	30 sekund	-	Brak
9B. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	-	Brak
9C. Wspinaczka pozioma	3	30 sekund	1-0-1	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone