



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

Pokonać grawitację: Twój program inspirowany street workoutem

Rekordy w wyciskaniu sztangi robią wrażenie, ale umówmy się: to mistrzowie street workoutu ściągają na siebie uwagę przechodniów. Włącz ich ćwiczenia do swojego programu, a nigdy więcej nie miniesz obojętnie żadnej zewnętrznej siłowni. Uwaga: ten program uzależnia!

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodni
Dni treningowe: 3 treningi

Sprzęt: Ławka/skrzynia, kółka gimnastyczne, poręczce
Rodzaj treningu: Trening typu FBW (full body workout/trening całego ciała)
Długość treningu: Do 60 minut
Link do programu: [kliknij po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek
1. Pompka-szczupak	4	10	90 sekund
2. Pompka szwedzka na kółkach gimnastycznych	4	10	90 sekund
3. Pompka	4	20	90 sekund
4. Hollow body	4	20	90 sekund
5. Unoszenie nóg w zwisie na drążku	4	20	90 sekund
6. Zwis na drążku	4	30 sekund	30 sekund
7. Zwis nad drążkiem	4	30 sekund	30 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek
1. Podciąganie w podporze na kółkach gimnastycznych z nogami na podwyższeniu	4	10	90 sekund
2. Podciąganie w podporze na kółkach gimnastycznych	4	10	90 sekund
3. Podciąganie nachwytem	4	10	90 sekund
4. Superman	4	20	90 sekund
5. Deska	4	30 sekund	30 sekund
6. Deska na kółkach gimnastycznych i z nogami na podwyższeniu	4	30 sekund	30 sekund
7. Bird-dog	4	po 10 na stronę	90 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Odpoczynek
1. Muscle-up	5	Jak najwięcej powtórzeń	120 sekund
2. Podciąganie na kółkach gimnastycznych	3	10	60 sekund
3. Pompki szwedzkie na kółkach gimnastycznych	3	10	60 sekund
4. Unoszenie kolan w zwisie na drążku	3	Jak najwięcej powtórzeń	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone