



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

Program treningowy na plecy z wykorzystaniem serii Cluster

Ten zaawansowany program treningowy pozwoli Ci zbudować imponujących rozmiarów plecy w zaledwie 9 tygodni. A że w życiu (nie tylko w polityce!) warto mieć szerokie plecy, wszyscy wiemy, prawda? Dzięki temu programowi pobijesz \ też swój rekord na drążku.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 9 tygodnie

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, drążek, maszyny siłowe

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 90 minut

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

Tydzień 1-3

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg	4	4	1-0-1-0	180 sekund
2. Wiosłowanie hantlami	6	10	1-0-1-0	120 sekund
3. Podciąganie nachwytem	8 (seria Cluster)	6	1-0-1-0	60 sekund

Tydzień 4-6

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie sztangą	4	4	1-0-1-0	180 sekund
2. Ściąganie drążka do klatki	6	10	1-0-1-0	120 sekund
3. Martwy ciąg	8 (seria Cluster)	6	1-0-1-0	60 sekund

Tydzień 7-9

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie w podporze	4	4	1-0-1-0	180 sekund
2. Przyciąganie drążka wyciągu górnego do bioder	6	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
3. Wiosłowanie na wyciągu siedząc	8 (seria Cluster)	6	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone