



# 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 poprawę wyników w wyciskaniu na klatkę piersiową

W pewnym momencie dochodzimy do ściany i wyniki za nic nie chcą się ruszyć. To szczególnie frustrujące w przypadku ćwiczeń, na których szczególnie nam zależy. A tak się składa, że wszystkim nam zależy na wyciskaniu sztangi. Ten program treningowy pomoże Ci pokonać treningową stagnację i wrócić do seryjnego bicia rekordów.

**Cel:** Poprawa siły

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 6 tygodni

**Dni treningowe:** 2

**Sprzęt:** Sztanga, hantle

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** Do 30 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce	3	6*	1-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	2	8	1-0-1-0	90 sekund
3. Szrugsy ze sztangą	2	10	1-0-1-0	90 sekund

\* Pierwsze 2 powtórzenia w serii wykonaj w tempie 4-3-1-0.

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie na ławce szerokim nachwytem	3	10	1-0-1-0	90 sekund
2. Pompka szwedzka	3	10	1-0-1-0	90 sekund

\* Wykonaj to ćwiczenie z rękoma rozstawionymi szerzej niż podczas klasycznego wyciskania, o mniej więcej szerokość jednego palca. Dobierz ciężar odpowiadający 90% ciężaru, z którym rozpocząłbyś tradycyjne wyciskanie sztangi w 3 seriach i 10 powtórzeniach. Po kilku jednostkach treningowych możesz rozstawić ręce jeszcze szerzej – o kolejną szerokość palca.



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



## 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

### Oparty o przysiady program treningowy na większe i silniejsze mięśnie czworogłowe ud

Jeśli lubisz robić przysiady i sprawia Ci przyjemność bicie kolejnych rekordów w tym boju, ten program jest dla Ciebie. Został skonstruowany w taki sposób, by zapewnić 2 intensywne tygodnie treningowe, po których przychodzi kolej na tydzień z mniejszą intensywnością. Twój rekord pęknie – obiecujemy!

**Cel:** Budowanie mięśni, poprawa siły  
**Poziom:** Średnio zaawansowany  
**Czas trwania:** 12 tygodni  
**Dni treningowe:** A

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, maszyny siłowe  
**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split  
**Długość treningu:** 45-60 minut  
**Link do programu:** <https://tinyurl.com/wkpywyfj>



NEW LEVEL SPORT