



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 oparty o przysiady i martwy ciąg

Program treningowy wykorzystujący podczas jednej jednostki treningowej dwa wymagające i złożone ćwiczenia – przysiady i martwy ciąg. Oczywiście w komplecie do tych klasyków dorzucamy duże obciążenia. Takie połączenie może nie jest łatwe, ale przyrosty w ogólnej sile będą zauważalne!

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 12 tygodnie
Dni treningowe: 4

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Powerband, maszyny siłowe
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 30-45 minut
Link do programu: [kliknij.po.szczegóły](#)

Poniedziałek – Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	4	1, 2, 3, 4	1-0-1-0	90 sekund
2. Martwy ciąg ze sztangą	4	8	1-0-1-0	90 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	5	Po 10 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
4. Rumuński martwy ciąg z hantlami	3	6	1-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie Pallofa	4	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

Poniedziałek – Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	4	1, 2, 3, 4	1-0-1-0	90 sekund
2. Przysiad ze sztangą	4	8	1-0-1-0	90 sekund
3. Przysiad bułgarski z hantlami	5	Po 10 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
4. Rumuński martwy ciąg z hantlami	3	6	1-0-1-0	90 sekund
5. Rolowanie na piłce gimnastycznej	4	10	1-0-1-0	60 sekund

POZOSTAŁA CZĘŚĆ PROGRAMU

Wtorek

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi na ławce	4	6	1-0-1-0	90 sekund
2. Rozpiętki hantlami na ławce skośnej dodatnio	4	8	1-0-1-0	90 sekund
3. Rozpiętki hantlami	4	12	1-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie sztangi wąskim nachwytem	4	8	1-0-1-0	90 sekund
5. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	4	12	1-0-1-0	90 sekund

Czwartek

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie sztangą	4	6	1-0-1-0	90 sekund
2. Podciąganie nachwytem	3	Jak najwięcej	1-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Prostowanie nóg na maszynie	3	20	1-0-1-0	90 sekund
5. Uginanie nóg na maszynie	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Spięcia brzucha z obciążeniem	4	20	1-0-1-0	60 sekund

Piątek

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi stojąc	4	6	1-0-1-0	90 sekund
2. Arnoldki siedząc	3	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Wznosy hantli w bok	3	12	1-0-1-0	90 sekund
4. Szrugsy z hantlami	4	8	1-0-1-0	90 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami w chwycie neutralnym	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	4	10	1-0-1-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone