



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

Silne plecy w 6 tygodni: Rzucaj na plaży szerszy cień

Silne plecy przydadzą się nie tylko w polityce. Wykonaj ten program treningowy, żeby następnym razem bez problemu pobić swój rekord na drążku, z łatwością wrzucić rower na bagażnik dachowy, a na plaży rzucać już zawsze większy cień.

Tak, to aż takie proste.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 8-12 tygodni

Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, guma do ćwiczeń

Powerband, maszyny treningowe

Rodzaj treningu: Trening izolowany

Długość treningu: 45-60 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	4	5	4-0-2-0	90 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą w opadzie tułowia	4	8	4-0-2-0	90 sekund
3. Przyciąganie gumy Powerband do klatki kłęcząc	4	10	4-0-2-0	90 sekund
4. Wiosłowanie na wyciągu siedząc	4	12	4-0-2-0	90 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie nachwytem	4	8	4-0-2-0	90 sekund
2. Face pull z gumą oporową	4	10	4-0-2-0	90 sekund
3. Wiosłowanie końcem sztangi	4	10	4-0-2-0	90 sekund
4. Przyciąganie gumy Powerband do klatki jednorącz kłęcząc	4	Po 12 na stronę	4-0-2-0	90 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone