



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 typu Push/Pull dla osób początkujących

8-tygodniowy program, który dzięki metodzie Push/Pull pozwoli Ci trenować z dużą objętością i intensywnością treningową. To program wręcz idealny dla osób początkujących, ale również średnio zaawansowani powinni się nim zdecydowanie zainteresować.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Początkujący
Czas trwania: 8 tygodni
Dni treningowe: 4

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: Do 60 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening Push

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Prostowanie nóg na maszynie	4	8	1-0-1-0	90 sekund
2. Przysiad bułgarski z hantlami	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce	3	10	1-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej	3	10	1-0-1-0	90 sekund
5. Wyciskanie sztangi stojąc	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Prostowanie ramion na linie wyciągu górnego	3	12	1-0-1-0	90 sekund

Trening Pull

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Rumuński martwy ciąg z hantlami	4	8	1-0-1-0	90 sekund
2. Uginanie nóg na maszynie	3	10	1-0-1-0	90 sekund
3. Podciąganie nachwytem	3	8	1-0-1-0	90 sekund
4. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	Po 8 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
5. Wiosłowanie przy wyciągu stojąc	3	10	1-0-1-0	90 sekund
6. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	3	10	1-0-1-0	90 sekund