



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

Supersiła w superseriach: Plan na umięśnioną sylwetkę bez grama tłuszczu

Przed Tobą 6-tygodniowy program, dzięki któremu Twoja klatka znajdzie się przed brzuchem, a Ty znów będziesz mógł rozdawać karty w ringu i na boisku.

Cel: Budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej
Poziom: Średnio zaawansowany, zaawansowany
Czas trwania: -
Dni treningowe: 4 treningi

Sprzęt: Kettlebelle, drążek, sztanga
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: Do 35 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Z kłęku do przysiadu i stania z kettlebellami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
1B. Naprzemienne wiosłowanie kettlebellami w opadzie tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2A. Zakrok z asymetrycznie ułożonymi kettlebellami	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
2B. Podciąganie nachwytem	3	Jak najwięcej	1-0-1-0	60 sekund
3A. Wspinaczka pozioma	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	Brak
3B. Deska	2	Brak	-	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Naprzemienne wyciskanie kettlebelli w siadzie	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
1B. Przetaczanie końca sztangi jednorącz z pompką	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2A. Wyciskanie sztangi z półprzysiadu	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
2B. Naprzemienne wyciskanie kettlebelli na podłodze	3	Jak najwięcej	1-0-1-0	60 sekund
3A. Wspinaczka pozioma X	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	Brak
3B. Deska bokiem ze spięciem brzucha (kolano do łokcia)	3	Po 15 na stronę	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone