



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

Szybka zrzutka: 8 tygodni do płaskiego brzucha (i większych mięśni)

Spektakularne i szybkie efekty wymagają niestandardowego podejścia. To dlatego przed Tobą 8 tygodniowy, podczas których będziesz trenował nawet 5 razy w tygodniu. Uwaga: oprócz ćwiczeń typowo oporowych będziesz musiał niejednokrotnie mocno podbić też tętno. Efekt? Sylwetka z wyraźnie zarysowanymi mięśniami i tarka na brzuchu.

Cel: Płaski brzuch, 6-pak, wyraźnie zarysowane mięśnie
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 8 tygodni
Dni treningowe: 5 + cardio

Sprzęt: Sztanga, hantle, gumy do ćwiczeń
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 60-90 minut
Link do programu: [kliknij po szczegóły](#)

Poniedziałek: góra ciała + 30 minut cardio o niskiej intensywności

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wyciskanie hantli na ławce płaskiej	4	8	2-0-0-2	Brak
1B. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	4	8	2-0-0-2	45 sekund
2. Wyciskanie hantli nad głowę stojąc	4	10	2-0-0-2	45 sekund
3A. Podciąganie podchwytym	3	Jak najwięcej	2-0-0-2	Brak
3B. Pompki na poręczach	3	Jak najwięcej	2-0-0-2	45 sekund
4A. Zginanie przedramion z gumą Powerband	2	15	2-0-0-2	Brak
4B. Prostowanie przedramion z gumą Powerband	2	15	2-0-0-2	45 sekund

Wtorek: dół ciała + 15 minutowy trening HIIT

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	5	8	2-0-0-2	45 sekund
2A. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	4	8	2-0-0-2	Brak
2B. Wykroczny przysiad z hantlami	4	Po 8 na stronę	2-0-0-2	45 sekund
3. Negatywny przysiad ze sztangą	3	15	2-0-0-2	45 sekund
4A. Zginanie podudzi na piłce gimnastycznej w leżeniu tyłem	3	15	2-0-0-2	Brak
4B. Przysiad z gumą Miniband	3	15	2-0-0-2	45 sekund

Czwartek: Góra ciała + 30 minut treningu kardio o niskiej intensywności

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	4	8	2-0-0-2	45 sekund
2. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej	4	8	2-0-0-2	45 sekund
3A. Wiosłowanie gumą Powerband siedząc	3	10	2-0-0-2	Brak
3B. Pompki	3	10	2-0-0-2	45 sekund
4. Podciąganie nachwytem	3	Jak najwięcej	2-0-0-2	45 sekund
5A. Unoszenie ramion z hantlami na boki	3	12	2-0-0-2	Brak
5B. Rozciąganie gumy Powerband stojąc	3	12	2-0-0-2	45 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone