



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

Trening barków i ramion z małą liczbą powtórzeń

Mała liczba powtórzeń w seriach nie oznacza taryfy ulgowej, tylko pracę z dużymi ciężarami. A to oznacza tylko jedno: ten program będzie dla Twoich barków i ramion sporym wyzwaniem. Podczas chwil zwątpienia myśl o nagrodzie w postaci sylwetki w kształcie litery V.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Średnio zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodni
Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 60-75 minut
Link do programu: [kliknij po szczegóły](#)

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Wyciskanie hantli nachwytem stojąc	5	8	1-0-1-0	Brak
1B. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem	5	6	1-0-1-0	Brak
1C. Wyciskanie francuskie stojąc	5	8	1-0-1-0	60 sekund
2A. Arnoldki	5	8	1-0-1-0	Brak
2B. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym stojąc	5	8	1-0-1-0	Brak
2C. Prostowanie ramion na wyciągu górnym	5	8	1-0-1-0	60 sekund
3A. Wznosy hantli bokiem	5	6	1-0-1-0	Brak
3B. Uginanie ramion z hantlami na ławce skośnej dodatnio podchwytem	5	6	1-0-1-0	Brak
3C. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce	5	8	1-0-1-0	60 sekund
4A. Unoszenie hantli w przód	5	8	1-0-1-0	Brak
4B. Uginanie ramion na wyciągu dolnym	5	6	1-0-1-0	Brak
4C. Prostowanie ramion na wyciągu dolnym	5	8	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



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

8-tygodniowy program treningowy na zwiększenie siły całego ciała i poprawę sprawności

Jesteśmy świadomi, że budowanie atrakcyjnej sylwetki to absolutny numer jeden we współczesnych siłowniach, ale nie znaczy to, że nie można skomponować treningu, który oprócz rozmiaru weźmie też na celownik sprawność.

Cel: Płaski brzuch, 6-PAK, większe 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: <https://tinyurl.com/f8k32nn2>



NEW LEVEL SPORT