



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 dzielony na moc i siłę dla młodych siatkarzy

Celem tego 4-tygodniowego programu opartego na treningu siłowym jest poprawa równowagi mięśniowej oraz wzmocnienie mięśni całego ciała. W programie dominują ruchy unilateralne oraz ćwiczenia złożone, a to oznacza, że jest to świetny wybór dla początkujących siatkarzy.

Cel: Poprawa siły i mocy

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband, TerraCore

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 60 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiady	3	5	1-0-1-0	120 sekund
2. Przysiady bułgarskie	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
3. Martwy ciąg z trap barem	3	5	1-0-1-0	120 sekund
4. Unoszenie bioder jednonóż	3	po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Krok dostawny z gumą oporową	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
6. Wykroki	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
7A. Deska	3	45 sekund	-	Brak
7B. Martwy robak	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
7C. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pompki	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
3. Wyciskanie hantli stojąc	3	5	1-0-1-0	90 sekund
4A. Shoulder Scaption	3	10	1-0-1-0	Brak
4B. Rotacja zewnętrzna z gumą oporową	3	10	1-0-1-0	60 sekund
5. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher)	3	5	1-0-1-0	90 sekund
6A. Mieszanie w garnku	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
6B. Szczyrki z hantlami	3	10	1-0-1-0	Brak
6C. Rosyjski twist z nogami w górze	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone