



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 fightera: Przygotuj ciało do walki w klatce w 6 tygodni

W ciągu ostatnich lat MMA stało się już osobną dyscypliną sportową, która od zawodników wymaga siły, mocy, szybkości, a także wytrzymałości i żelaznych płuc. Do tego dodać należy jeszcze umiejętność odnajdywania się w przestrzeni i odpowiedni balans. Sporo, prawda? Ten program wrzuci każdy ten element na najwyższy poziom.

Cel: Budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej, 6-PAK, kondycja
Poziom: Początkujący i średnio zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodnie
Dni treningowe: 3 treningi

Sprzęt: Kettlebelle, hantle, drążek, poręcz, ławka, skrzynia
Rodzaj treningu: Trening split, FBW
Długość treningu: 45 minut
Link do programu: [kliknij po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad bułgarski z kettlebellem w pozycji goblet	5	Po 15 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
2. Swing kettlebellem	5	15	Maksymalne	30 sekund
3. Wskok na skrzynię	5	15	Maksymalne	30 sekund
4. Skłon "Dzień dobry" z kettlebellem	5	15	1-0-1-0	30 sekund
5. Przeskoki do wykroku	5	Po 15 na stronę	Maksymalne	30 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie podchwytem	5	15	1-0-1-0	30 sekund
2. Wyciskanie hantli siedząc	5	15	1-0-1-0	30 sekund
3. Zginanie przedramion z hantlami	5	15	1-0-1-0	30 sekund
4. Pompka szwedzka na poręczach	5	15	1-0-1-0	30 sekund
5. Pompka marynarska	5	15	1-0-1-0	30 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg z hantlami	5	15	1-0-1-0	30 sekund
2. Przysiad z hantlami na plecach	5	15	1-0-1-0	30 sekund
3. Wyciskanie hantli na ławce	5	15	1-0-1-0	30 sekund
4. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	5	15	1-0-1-0	30 sekund
5. Wspinaczka pozioma	5	Po 15 na stronę	1-0-1-0	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone