



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

Dodaj kilka centymetrów do obwodu ramion w 6 tygodni

Superserie pozwalają Ci wykonać bardzo ciężki trening w bardzo krótkim czasie, bo kiedy bicepsy będą pauzować, zasuwają będą tricepsy – i odwrotnie. Wykonaj ten program treningowy i ciesz się wyraźnie większymi i silniejszymi ramionami już po 6 tygodniach. Będziesz potrzebował nowych koszulek.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany
Czas trwania: 6 tygodni
Dni treningowe: 1

Sprzęt: Sztanga, hantle, maszyny siłowe
Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split
Długość treningu: 30-45 minut
Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Uginanie ramion ze sztangą podchwytem stojąc	3	10	2-0-1-0	Brak
1B. Prostowanie przedramion z gumą Powerband stojąc przodem do mocowania	3	10	2-0-1-0	60 sekund
2A. Zginanie przedramion z hantlami podchwytem siedząc	3	10	2-0-1-0	Brak
2B. Prostowanie przedramienia z gumą Powerband w pochyleniu tułowia	3	10	2-0-1-0	60 sekund
3A. Uginanie ramion ze sztangą nachwytem szeroko	3	10	2-0-1-0	Brak
3B. Prostowanie przedramion ze sztangą nad głową	3	10	2-0-1-0	60 sekund
4A. Uginanie ramion ze sztangą nachwytem wąsko	3	10	2-0-1-0	Brak
4B. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę z hantlami	3	10	2-0-1-0	60 sekund
5A. Zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	10	2-0-1-0	Brak
5B. Wyciskanie hantli francuskie	3	10	2-0-1-0	60 sekund