



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 na większe mięśnie... dla początkujących

Nie musisz od razu codziennie odbijać karty w klubie fitness, by zbudować imponujących rozmiarów mięśnie. Ten program dla początkujących opiera się na 3 dniach treningowych, a pojedyncze treningi zajmą Ci nie więcej niż 45 minut. Pierwsze efekty zobaczysz już po 4 tygodniach.

Cel: Budowanie mięśni

Poziom: Początkujący

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 3 treningi w tygodniu

Sprzęt: Sztanga, hantle, ławka, maszyny fitness

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: 30-45 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi	3	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Prostowanie przedramion na wyciągu górnym (krótki drążek)	3	10	2-0-1-0	90 sekund
4. Zginanie przedramion z hantlami chwytem neutralnym	3	10	2-0-1-0	90 sekund
5. Deska	3	30 sekund	2-0-1-0	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	4	10	2-0-1-0	120 sekund
2. Martwy ciąg ze sztangą	4	10	2-0-1-0	120 sekund
3. Prostowanie nóg na maszynie	4	20	2-0-1-0	120 sekund
4. Zginanie nóg na maszynie	4	10	2-0-1-0	120 sekund
5. Wspięcia na palce z hantlami	4	20	2-0-1-0	90 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Podciąganie w podporze	4	10	2-0-1-0	90 sekund
2. Ściąganie drążka do klatki nachwytem	4	10	2-0-1-0	90 sekund
3. Wiosłowanie wąskim uchwytem stojąc	4	10	2-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie sztangi stojąc	4	Po 10 na stronę	2-0-1-0	90 sekund
5. Unoszenie ramion z hantlami na boki	4	10	2-0-1-0	90 sekund
6. Wyciskanie gumy stojąc bokiem do miejsca mocowania	4	60 sekund	-	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone