



# 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 ogólnorozwojowy dla młodych dziewcząt

Ogólnorozwojowy trening całego ciała, dzięki któremu dziewczęta w wieku wczesnoszkolnym będą mogły zapoznać się z zasadami treningu oporowego i przygotują organizm nie tylko do wyzwań sportowych, lecz również do codziennych aktywności.

**Cel:** Poprawa sprawności

**Poziom:** Podstawowy, średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 4 tygodnie

**Dni treningowe:** 2

**Sprzęt:** Hantle, piłka gimnastyczna, gumy

do ćwiczeń Miniband i Powerband, skakanka

**Rodzaj treningu:** Trening FBW

**Długość treningu:** Do 45 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Unoszenie bioder jednonóż	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
2. Krok dostawny z gumą oporową	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60sekund
3. Skok na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Wiosłowanie hantlami	3	20	1-0-1-0	60 sekund
5. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
6. Skok na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
7A. Deska	3	30 sekund	-	Brak
7B. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	-	Brak
7C. Martwy robak	3	10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund

## Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiady w oparciu o piłkę gimnastyczną	3	20	1-0-1-0	60 sekund
2. Odwodzenie uda w leżeniu bokiem	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
3. Skok na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
4. Wiosłowanie gumą oporową	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	60 sekund
5. Rozciąganie gumy oporowej stojąc	3	10	1-0-1-0	60 sekund
6. Skoki na skakance	1	60 sekund	Dynamicznie	60 sekund
7A. Spięcie brzucha	3	10	1-0-1-0	Brak
7B. Unoszenie nóg	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone