



# 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 w stylu Tabata na spalenie tkanki tłuszczowej

Program treningowy opierający się o metodę Tabata, niezwykle skuteczny w spalaniu tkanki tłuszczowej. Połączenie 6 ćwiczeń z wysoką intensywnością i krótkimi przerwami na odpoczynek da Ci korzyści długiego treningu cardio, ale w znacznie krótszym czasie. Wykonuj tak często, jak tylko masz ochotę (i siły!).

**Cel:** Spalanie tkanki tłuszczowej

**Poziom:** Średnio zaawansowany, zaawansowany

**Czas trwania:** 6 tygodni

**Dni treningowe:** 3

**Sprzęt:** Hantle

**Rodzaj treningu:** Trening obwodowy FBW

**Długość treningu:** 30 minut

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

## Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad z hantlami	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund
2. Uginanie ramion z hantlami podchwyt	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund
3. Wykroki z przeskoki	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund
4. Wyciskanie hantli nachwytem stojąc	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund
5. Odwrotne pompki	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund
6. Rowerek	4 minuty w systemie Tabata	20 sekund	Maksymalne	10 sekund, po ostatniej serii – 60 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone