



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 ze sztangą na poprawę siły i mocy mięśni dla młodych piłkarzy ręcznych

Siła górnych partii mięśniowych ma kolosalne znaczenie w męskiej piłce ręcznej i warto zadbać o nią już w kategoriach juniorskich. Nasz ogólnorozwojowy program treningowy, dzięki wykorzystaniu serii piramidalnych oraz superserii, w kompleksowy sposób rozwija muskulaturę całego ciała z naciskiem na budowanie górnej połowy ciała.

Cel: Poprawa siły i mocy

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband, TerraCore

Rodzaj treningu: Trening oporowy typu Split

Długość treningu: Do 60 minut

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

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad	3	5	1-0-1-0	120 sekund
2. Przysiad bułgarski	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
3. Krod dostawny z gumą oporową	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
4. Unoszenie bioder z guma oporową jedno nogą	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
5. Wykroki	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
6. Wykroki w bok	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	120 sekund
7A. Deska	3	45 sekund	-	Brak
7B. Martwy robak	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
7C. Wyciskanie Pallofa	3	Po 10 na stronę	2-1-1-2	60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Pompki	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
2. Wiosłowanie na wyciągu stojąc	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
3. Naprzemienne wyciskanie hantli nad głowę siedząc na piłce gimnastycznej	3	Po 12, 10, 8 na stronę	1-0-1-0	90 sekund
4. Wyciskanie francuskie hantli	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami podchwyt	3	12, 10, 8	1-0-1-0	90 sekund
6A. Przejścia z deski wysokiej do klasycznej	3	Po 5 na stronę	1-0-1-0	Brak
6B. Mieszanie w garnku	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	Brak
6C. Syczoryk z hantlem	3	10	1-0-1-0	60 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone