



# 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

## Twój 8-tygodniowy program treningowy na większą siłę ze sztangą i hantlami

Spektakularne i szybkie efekty wymagają niestandardowego podejścia. To dlatego przed Tobą 8-tygodniowy plan, podczas którego będziesz trenował nawet 5 razy w tygodniu.

Uwaga: oprócz ćwiczeń typowo oporowych będziesz musiał niejednokrotnie mocno podbić też tętno. Efekt? Sylwetka z wyraźnie zarysowanymi mięśniami i tarka na brzuchu.

**Cel:** Budowanie mięśni

**Poziom:** Średnio zaawansowany

**Czas trwania:** 8 tygodni

**Dni treningowe:** 4

**Sprzęt:** Hantle, sztanga, ławka

**Rodzaj treningu:** Trening oporowy typu Split

**Długość treningu:** 60-90 minut

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

### Poniedziałek – dół ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad	4	4	4-0-2-0	180 sekund
2. Martwy ciąg z trap barem	4	4	4-0-2-0	180 sekund
3. Martwy ciąg na prostych nogach	3	6	4-0-2-0	180 sekund
4. Przysiad bułgarski ze sztangą	3	Po 6 na stronę	4-0-2-0	180 sekund
5. Unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę	3	6	4-0-2-0	180 sekund

### Wtorek – góra ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi	4	4	4-0-2-0	180 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	6	4-0-2-0	180 sekund
3. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	4	4	4-0-2-0	180 sekund
4. Podciąganie nachwytem	3	Jak najwięcej	4-0-2-0	180 sekund
5. Wyciskanie sztangi stojąc	4	5	4-0-2-0	180 sekund

### Czwartek – dół ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Martwy ciąg ze sztangą	4	4	4-0-2-0	180 sekund
2. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu	4	6	4-0-2-0	180 sekund
3. Spacer wykroczny z hantlami	4	6	4-0-2-0	180 sekund
4. Unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę	4	6	4-0-2-0	180 sekund
5. Spacer farmera z hantlami	3	20 metrów	4-0-2-0	180 sekund

### Piątek – góra ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli stojąc	4	4	4-0-2-0	180 sekund
2. Rozpiętki z hantlami na ławce płaskiej	4	6	4-0-2-0	180 sekund
3. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia	4	6	4-0-2-0	180 sekund
4. Podciąganie na drążku z dodatkowym obciążeniem	4	6	4-0-2-0	180 sekund
5. Arnoldki	4	6	4-0-2-0	180 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone