



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

Tylko 1 sprzęt, wszystkie mięśnie: Twój program treningowy ze sztangą

Po wejściu do siłowni liczba sprzętów może przytłoczyć. Pamiętaj jednak, że kompletny trening możesz wykonać zawsze z wykorzystaniem tylko jednego z nich. Przed Tobą 4-tygodniowy program ze sztangą, który wzmocni całe Twoje ciało i pozwoli spalić nadprogramowe kilogramy.

Cel: Wytrzymałość mięśni, budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej

Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 3-4 treningi

Sprzęt: Sztanga, hantle, guma oporowa, maszyny treningowe

Rodzaj treningu: Trening obwodowy FBW

Długość treningu: 30-45 minut

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

Twój trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad ze sztangą	4	Jak najwięcej w 30 sekund	2-0-1-0	30 sekund
2. Wejście ze sztangą na skrzynie	4	Jak najwięcej w 30 sekund	2-0-1-0	30 sekund
3. Martwy ciąg ze sztangą	4	Jak najwięcej w 30 sekund	2-0-1-0	30 sekund
4. Wyciskanie sztangi z półprzysiadu	4	Jak najwięcej w 30 sekund	2-0-1-0	30 sekund
5. Zarzut sztangi	4	Jak najwięcej w 30 sekund	Maksymalne	30 sekund
6. Pompki na sztandze	4	Jak najwięcej w 30 sekund	2-0-1-0	30 sekund
7. Burpees	4	Jak najwięcej w 30 sekund	Maksymalne	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone