



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

Unilateralny trening w domu dla młodych tenisistów

Uprawiania tenisa ziemnego zdecydowanie mocniej obciąża jedną stronę ciała. Antidotum na tak powstałą nierównowagę mięśniową może być trening unilateralny z silnym akcentem położonym na wzmocnienie mięśni korpusu. Ten program poradzi sobie z zagadnieniem.

Cel: Poprawa siły i mocy

Poziom: Średnio zaawansowany

Czas trwania: 4 tygodnie

Dni treningowe: 2

Sprzęt: Hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband

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 z hantlami w oparciu o piłkę gimnastyczną | 3 | 5 | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 2. Przysiad bułgarski | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 3. Unoszenie bioder jednonóż | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 4. Krok dostawny z gumą oporową | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 5. Wykroki z hantlami | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 120 sekund |
| 6A. Deska | 3 | 45 sekund | - | Brak |
| 6B. Martwy robak | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | Brak |
| 6C. Wyciskanie Pallofa | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 60 sekund |

Trening B

| Ćwiczenie | Serie | Powtórzenia | Tempo | Odpoczynek |
|---|-------|-----------------|---------|------------|
| 1. Pompki | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą | 3 | Po 5 na stronę | 1-0-1-0 | 90 sekund |
| 3A. Naprzemienne wyciskanie hantli na piłce gimnastycznej | 3 | 5 | 1-0-1-0 | Brak |
| 3B. Rotacja zewnętrzna z gumą | 3 | 10 | 1-0-1-0 | 60 sekund |
| 4A. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym | 3 | 10 | 1-0-1-0 | Brak |
| 4B. Prostowanie przedramion z hantlami w leżeniu na ławce (wersja Skullcrusher) | 3 | 5 | 1-0-1-0 | 60 sekund |
| 5A. Mieszanie w garnku | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | Brak |
| 5B. Scyzoryki z hantlami | 3 | 10 | 1-0-1-0 | Brak |
| 5C. Rosyjski twist z uniesionymi nogami | 3 | Po 10 na stronę | 1-0-1-0 | 60 sekund |



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone