



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

Więcej siły: 8-tygodniowy program treningu siłowego dla początkujących

Trenujesz od jakiegoś czasu, ale nie widzisz pożądanych efektów? Ten program treningu siłowego dla początkujących pokaże Twoim mięśniom, o co w tej grze chodzi. Po 8 tygodniach będziesz nie tylko silniejszy, a Twoja sylwetka ulegnie wyraźnej zmianie, ale zyskasz też świetną bazę pod kolejne cele treningowe.

Cel: Budowanie mięśni
Poziom: Początkujący
Czas trwania: 8 tygodni
Dni treningowe: 3

Sprzęt: [Hantle, sztanga, poręczce](#)
Rodzaj treningu: [Trening oporowy typu FBW](#)
Długość treningu: 30-45 minut
Link do programu: [kliknij po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie sztangi a ławce płaskiej	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
2. Podciąganie na drążku nachwytem	3	Jak najwięcej	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
3. Przysiad ze sztangą	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
4. Zginanie podudzi z hantlem w leżeniu przodem	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
5. Wyciskanie hantli stojąc	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
6. Spięcia brzucha	2	20	-	30-60 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
2. Martwy ciąg ze sztangą	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
3. Pompki na poręczach	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
4. Uginanie przedramion ze sztangą stojąc	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
5. Rumuński martwy ciąg ze sztangą	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
6. Wspięcia na palce z hantlami	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund
7. Unoszenie nóg w leżeniu tyłem	3	20	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	30-60 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Wyciskanie hantli na ławce	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	45 sekund
2. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	45 sekund
3. Wyciskanie sztangi stojąc	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	45 sekund
4. Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	45 sekund
5. Wykroki z hantlami	3	8	Faza ekscentryczna pod kontrolą, faza koncentryczna dynamicznie	45 sekund
6. Rowerek	3	20	-	45 sekund
7. Skakanka	3	180 sekund	-	45 sekund