



# 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

## Większe mięśnie – trening bez sprzętu

Możesz wzmocnić mięśnie całego ciała i zadbać o ich rozmiar, ćwicząc na zaledwie kilku metrach kwadratowych. Budowanie mięśni treningiem jedynie z obciążeniem własnego ciała to nie fitnessowy mit. Jedyny warunek to odpowiednia (czytaj: wysoka) intensywność. Przed Tobą program, którym wrzucisz swoją formę na wyższy poziom.

**Cel:** Lepsza forma  
**Poziom:** Początkujący  
**Czas trwania:** 4 tygodnie  
**Dni treningowe:** 3 treningi

**Sprzęt:** Brak  
**Rodzaj treningu:** Trening FBW  
**Długość treningu:** 30 minut  
**Link do programu:** [kliknij, po szczegóły](#)

## Trening

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1A. Pompka	3	50	1-0-1-0	Brak
1B. Podciąganie w podporze	3	50	1-0-1-0	Brak
1C. Gąsienica	3	25	1-0-1-0	Brak
1D. Wyskoki z przysiadu	3	50	Maksymalne	Brak
1E. Deska	3	120 sekund	-	Brak
1F. Burpee	3	50	Maksymalne	Brak
1G. Pompka tricepsowa	3	50	1-0-1-0	Brak
1H. Podciąganie podchwytem	3	50	1-0-1-0	Brak
1I. Przysiad bułgarski	3	Po 25 na stronę	1-0-1-0	120 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone