



# 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

## Wszystostronny program na wyraźnie zarysowane mięśnie i spalanie tłuszczu

Wymagający, 8-tygodniowy program treningowy, który niemal gwarantuje poprawę składu ciała (zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej i zmniejszenie tkanki tłuszczowej) i kondycji fizycznej. O ile ciężkie treningi będą szły w parze z właściwym jadłospisem.

**Cel:** Budowanie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej, lepsza kondycja  
**Poziom:** Średnio zaawansowany, zaawansowany  
**Czas trwania:** 8 tygodni  
**Dni treningowe:** 6

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband  
**Rodzaj treningu:** Trening FBW, trening cardio  
**Długość treningu:** Do 60 minut  
**Link do programu:** [kliknij po szczegóły](#)

### Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad goblet z kettlebellem	3	20	1-0-1-0	30 sekund
2. Wyciskanie hantli na ławce	3	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Wyciskanie hantli stojąc	3	20	1-0-1-0	30 sekund
4. Wznosy hantli bokiem	3	20	1-0-1-0	30 sekund
5. Uginanie ramion z hantlami chwytem neutralnym	3	20	1-0-1-0	30 sekund
6. Wyprosty ramienia w opadzie tułowia	3	20	1-0-1-0	30 sekund
7. Wspięcia na palce	3	20	1-0-1-0	30 sekund
8. Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki w leżeniu z zatrzymaniem ruchu	3	10	1-0-1-3	30 sekund
9. Unoszenie nóg	3	20	1-0-1-0	30 sekund

### Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Rozpiętki hantlami	3	20	1-0-1-0	30 sekund
2. Wiosłowanie pojedynczą hantlą	3	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Wyciskanie hantli nad głowę siedząc na podłodze	3	20	1-0-1-0	30 sekund
4. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	3	20	1-0-1-0	30 sekund
5. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	20	1-0-1-0	30 sekund
6. Unoszenie bioder z gumą oporową	3	20	1-0-1-0	30 sekund
7. Unoszenie bioder z odwodzeniem nóg	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
8. Odwodzenie nogi w leżeniu bokiem	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
9. Rolowanie piłki gimnastycznej	3	20	1-0-1-0	30 sekund

### Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad na ławkę	3	20	1-0-1-0	30 sekund
2. Zginanie podudzi na piłce gimnastycznej	1	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Wspięcia na palce	2	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Pompka szwedzka	2	20	1-0-1-0	30 sekund
4. Pompka klasyczna	2	20	1-0-1-0	30 sekund
5. Naprzemienne wiosłowanie hantlami	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
6. Odwrócone rozpiętki w opadzie tułowia	3	20	1-0-1-0	30 sekund
7. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	3	20	1-0-1-0	30 sekund
8. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
9. Wyciskanie Pallofa z rotacją tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



## 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

## Wszechstronny program treningowy dla kobiet na zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej, spalenie tkanki tłuszczowej i poprawę kondycji

Wymagający, 8-tygodniowy program treningowy, który niemal gwarantuje poprawę składu ciała (zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej i zmniejszenie tkanki tłuszczowej) i kondycji fizycznej. O ile ciężkie treningi będą szły w parze z właściwym jadłospisem.

**Cel:** Budowanie mięśni, spalenie tkanki tłuszczowej, lepsza kondycja  
**Poziom:** Średnio zaawansowany, Zaawansowany  
**Czas trwania:** 8 tygodni  
**Dni treningowe:** 6

**Sprzęt:** Sztanga, hantle, piłka gimnastyczna, gumy do ćwiczeń Miniband i Powerband  
**Rodzaj treningu:** Trening FBW, trening cardio  
**Długość treningu:** Do 60 minut  
**Link do programu:** <https://tinyurl.com/bddxj5cy>

### Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Przysiad na ławkę	3	20	1-0-1-0	30 sekund
2. Zginanie podudzi na piłce gimnastycznej	1	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Wspięcia na palce	2	20	1-0-1-0	30 sekund
3. Pompka szwedzka	2	20	1-0-1-0	30 sekund
4. Pompka klasyczna	2	20	1-0-1-0	30 sekund
5. Naprzemienne wiosłowanie hantlami	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
6. Odwrócone rozpiętki w opadzie tułowia	3	20	1-0-1-0	30 sekund
7. Uginanie ramion z hantlami podchwytem	3	20	1-0-1-0	30 sekund
8. Prostowanie przedramienia w oparciu o ławkę	3	Po 20 na stronę	1-0-1-0	30 sekund
9. Wyciskanie Pallofa z rotacją tułowia	3	Po 10 na stronę	1-0-1-0	30 sekund



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone