



Simply Strong

- **Cíl:** Zesílit!
- **Level:** BB3
- **Cviky:** Bench press, shyb, Zercher dřep
- **Vybavení:** Velká činka, rack, lavička, hrazda, shybovací pás
- **Frekvence:** 2x týdně (např. pondělí, čtvrtek).
- **Trvání:** Pokračuj, dokud nezesílíš
- **Autor:** Pavel Tsatsouline

Cviky budeš cvičit v následujícím pořadí: bench press, Zercher dřep, shyb.

První trénink si určíš 5RM (RM = repetition max, maximum opakování) pro všechny cviky - předpokladem je samozřejmě 100% zvládnutí techniky. U bench pressu a Zercher dřepů začneš se sériemi po 5 s lehčí váhou, a budeš postupně přidávat kotouče, dokud se nedostaneš na středně těžkou váhu; možná bys dal další pětku u těžší, ale necháš to být. U shybů bude třeba třeba přidávat externí zátěž, např. kotouče na shybovací pás, anebo zátěžovou vestu. Zapiš si změřené 5RM pro jednotlivé cviky - na první cyklus to bude tvoje pracovní váha.

Tři čtyři dny po změření 5RM pro všechny tři cviky začneš program. Je jednoduchý - uděláš tolik sérií po 3 s danou 5RM váhou. Příklad: Na bench press jsi při měření dal nakonec 5 opakování s 90 kg, a tak pojeděš série po 3 opakování právě s touto váhou, tj. s 90 kg. Jakmile bude trojka těžká, je to poslední série - vrhni se na další cvik, a cvič dle stejných parametrů, tj. série po 3 s 5RM. Totéž zopakuj pro třetí cvik.

Co se techniky cviků týče, všechny cvič se striktní pauzou - v dřepu a bench pressu ve spodní pozici, ve shybu taktéž, ve visu v dolní pozici.

Odpočinek mezi sériemi? Máš následovné možnosti:

- **5 minut více:** zesílíš díky adaptaci neurosystému
- **1 minutu a méně:** zesílíš díky tomu, že nabereš svaly
- **2-3 minuty:** zesílíš díky obojímu výše

Můžeš též jeden den dávat delší pauzy, a další den kratší.

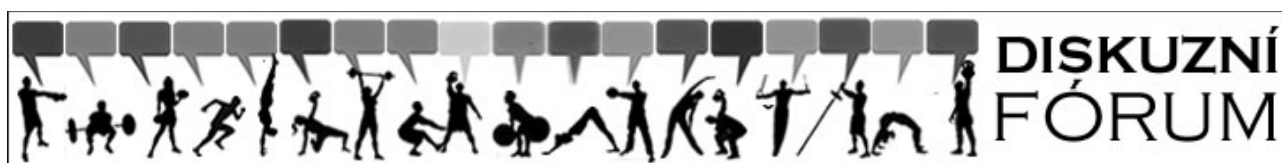
Cvič 3 týdny, čtvrtý týden si dej pár dní odpočiň, změř nové 5MO pro všechny tři cviky, a po zbytek čtvrtého týdne cvič cokoliv jiného. Pátý týden restartuj série po 3 s novým 5MO.

Zůstaň na tomto programu tak dlouhou, dokud sílíš.



Diskuzní fórum KB5 a uzavřená Facebook skupina

Pokud máš jakékoliv otázky, poznámky, návrhy, připomínky či výhrůžky, rádi ti poradíme na našem [KB5 diskuzním fóru](#) či naší uzavřené [Facebook KB5 skupině](#)!



Doporučené semináře



**Zdraví, pružnost, síla, kondice,
pohyb**

[Original Strength Reset](#)



Mobilita a flexibilita pro začátečníky

[Super Joints](#)



Mobilita a flexibilita pro pokročilé

[Power Stretching](#)



Cvičení s kettlebell pro

Ať už je otázka jakákoliv, odpověď zní Swingy a Get Upy.

Pavel Tsatsouline



začátečníky

[Simple & Sinister](#)



CVIČENÍ
S KETTLEBELL
PRO POKROČILÉ
ROP
by Pavel

Cvičení s kettlebell pro pokročilé

[Rite of Passage](#)

POSILOVÁNÍ S VLASTNÍ VAHOU
NAKED WARRIOR



**Cvičení s vlastní vahou pro
začátečníky**

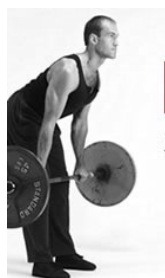
[Naked Warrior](#)



POSILOVÁNÍ BŘICHA
**HARDSTYLE
ABS**
by Pavel

Posilování břicha

[Hardstyle Abs](#)



POWER TO THE PEOPLE!
ZÁKLADY POSILOVÁNÍ
S VELKOU ČINKOU



**Cvičení s velkou činkou pro
začátečníky**

[Power to the People](#)



**POWER
TO THE
PEOPLE
PROFESSIONAL**



CVIČENÍ S VELKOU ČINKOU PRO POKROČILÉ

**Cvičení s velkou činkou pro
pokročilé**

[Power to the People Pro](#)



[Kompletní rozpis a kalendář seminářů naleznete zde!](#)



Nejlepší možnost? Začít cvičit v některém z KB5 Gymů!

Odkazy

- [Oficiální stránky KB5](#)
- [KB5 Intro Kit - série videí a manuálů ke stažení zdarma](#)
- [Diskuzní fórum KB5](#)
- [KB5 Facebook](#)
- [Uzavřená KB5 Facebook skupina](#)
- [KB5 na Twitteru](#)
- [KB5 na Instagramu](#)

#KB5