

**SDS**
DUMBBELL
MINIMUM

Fáze 1: Učit se učit se učit

Zařaď lehké cvičení jednotlivých liftů před svým hlavním tréninkem, anebo ve variabilní dny, anebo věnuj pár týdnů čistě review semináře a nácviku techniky.

- Pokud znáš kettlebell get-up, začni trénink 3 get-upy, avšak s jednoručkou. Zastav se v horní pozici, a dej si 5 opakování některé z forem dřepu s jednoručkou nad hlavou (standard dřep, rozdělený úzký dřep, rozdělený širší dřep).
- Pokračuj nácvikem jednoručního dumbbell swingu - setup, jednoruční deadlift, částečný swing, drop, celý swing - různé varianty. Cvič více sérií (3, 5, či více) po 3-5 opakováních, vždy s položením, jednoručky na zem. Po několika dnech/týdnech vynechávej progresse, a se soustřed' především na celý swing.
- Po swingu pokračuj nácvikem cleanu a pressu - opět, jakékoliv progresse/regrese ze semináře, opět více sérií po 3-5 opakováních.
- Další trénink pořadí prohod' - nejprve začni nácvikem cleanu & pressu, pak přejdi na swing. Další trénink pořadí opět prohod', atd.
- Přidávej postupně na váze - každý trénink, nebo každý týden. Klíčová je opět technika - váha ať je lehká až středně těžká.
- Začni čerstvý, zakonči čerstvý - klíčové slovo je **procvičování**. Nelam si hlavu s počtem sérií či váhou, rekordy. "Síla je dovednost" (Pavel).
- Cvič každý den a občas si dej volno, nebo cvič obden.
- Jakmile budeš mít uspokojivou techniku, přejdi do fáze 2 a zjisti předtím, než se pustíš do programu, výchozí váhy pro jednotlivé cviky.

Fáze 2: Nalezení startovní váhy pro swing a press

Startovní váha pro swing (1 RM, respektive “skoromax”)

- V den, kdy se budeš cítit obzvlášť dobře, si dej obvyklou přípravu pohybu - 3 get-upy s lehčí jednoručkou.
- Začni cvičit dumbbell swingy s lehkou až střední vahou - 1 opakování na levou, 1 na pravou, pauza.
- Další sérii přidej váhu, a zopakuj - 1 opakování na levou, 1 na pravou, pauza.
- Postupně přidávej. Pokud poslední série už nebude technicky nic moc (ale stále celkem fajn!), anebo budeš mít pochyby o další sérii s těžší vahou, stop. Poslední váha, kterou jsi dal na levou a pravou bude tvoje aktuální “skoromax”. Nelam si hlavu s tím, když to bude relativně malá váha - je lepší první cyklus je začít s lehčí vahou než selhat anebo se zranit uprostřed cyklu.
- **75% této “skoromax” váhy bude tvoje startovní váha pro SDS Swing Alfa Protokol.**

Startovní váha pro press (6 RM)

- Po měření “skoromax” na swing si důkladně odpočiň a pokračuj pressy - jen 1 clean, a 6 pressů na levou. Položit, a 6 na pravou. Pauza.
- Další sérii přidej váhu, a zopakuj - 6 opakování na levou, 6 na pravou, pauza.
- Postupně přidávej. Pokud poslední série už nebude technicky nic moc (ale stále celkem fajn!), anebo budeš mít pochyby o další sérii s těžší vahou, stop.
- **Poslední váha, kterou jsi dal na levou a pravou bude aktuální 6 RM (maximum opakování), a tvoje startovní váha pro ROP.**

Fáze 3: Program SDS Dumbbell Minimum

Složky programu:

1. **“Rozcvička”/přípravy pohybu:** Super-Joints nebo OS Reset, pak 3 get-upy s lehčí jednoručkou (standard, anebo reverzní), anebo jakákoliv jiná příprava pohybu dle vlastního uvážení (například ze Simple & Sinister)
2. **SDS Swing:** Alfa nebo Beta Protokol - 10 sérií po 1-3 opakováních na každou ruku - detaily viz dále.
3. **SDS Press:** ROP - 3-5 “žebříků” po “příčkách” (1,2,3) - detaily viz dále.
4. **“Docvička”:** Doporučujeme streče ze Simple & Sinister (QL streč v roznožce v sedě, 90:90 streč)

SDS Dumbbell Swing

SDS Swing Protokol byl inspirován klasickými programy Douga Hepburna a Pavlovým *Kettlebell Simple & Sinister*.

Jak Alfa and Beta Protokol jsou designovány pro dlouhodobé cvičení.

Swingy s jednoručkou - narozdíl od kettlebell swingů - preferují nízké počty opakování (1–3) s těžší vahou, podobně jako např. olympijské lifty.

Greg Everett píše:

Pro trénink absolutní síly, rychlostní síly a výbušné síly jsou za ideální obecně považovány počty opakování v rozmezí 1-3. Silové zlepšení je výsledkem především a možná výlučně díky neurologické adaptaci (tj. zlepšení aktivace motorických jednotek, rychlosti, synchronizaci, a mezisvalové koordinaci), a to díky vysoké intenzitě.

(Olympics Weightlifting: A Complete Guide for Athletes and Coaches, 2016)

Budeš cvičit singl opakování, dvojky a trojky, vždy v 10 sériích, tj. 10-30 opakování celkem. Protože je swing s jednoručkou zaměřen na výbušnou sílu, budeš jej cvičit na začátku tréninku. Teprve poté se vrhneš na Press.

SDS Swing Alfa Protokol: Z dvojek na trojky

- Jako startovní váhu zvol 75% ze změřeného "skoromax" (viz výše).
- S touto váhou budeš cvičit celkem 10 sérií po 2: 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2.
- 2 opakování znamená swing, stáhnout do racku, položit na zem, znovu nastavit, druhý swing, stáhnout do racku, položit na zem. Totéž pak na druhou ruku.
- Měj mezi sériemi dostatek odpočinku - cca. 2-3 minuty, v pozdějších fázích s těžší vahou klidně i déle.
- Další trénink přidej jednu sérii po 3 se stejnou váhou, v druhé sérii: 2, **3**, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2.
- Další trénink přidej další sérii po 3 se stejnou váhou, v třetí sérii: 2, **3, 3**, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2.
- ...a tak dále. V průběhu dalších tréninků se postupně dostaneš na: 2, **3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3**.
- Další trénink dokončíš cyklus - všech 10 sérií po 3: **3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3**.

Po dokončení cyklu máš 2 možnosti:

- Prostě přidat 2,5 kg a restartovat - 10 sérií po 2, a pak opět začít postupně přidávat série po 3.
- Pár dní si odpočinout, a když se budeš cítit obvláště silně, otestovat 1RM, z něj spočítat 75%, a restartovat cyklus.

Na SDS Swing Alfa Protokolu můžeš zůstat mnoho týdnů/měsíců - nespěchej s přechodem na Betu.

Jakmile to začne těžknout - a ideálně předtím, než začneš stagnovat, anebo selžeš - přejdi na SDS Swing Beta Protokol. Máš 2 možnosti:

- Prostě přidat 2,5 kg a začít SDS Swing Beta Protokol
- Pár dní si odpočinout, a když se budeš cítit obvláště silně, otestovat 1RM, z něj spočítat 85%, a začít s touto váhou SDS Swing Beta Protokol.

SDS Swing Beta Protocol: Z jedniček na dvojky

- Odcvič 10 sérií po 1 opakování: 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1.
- Další trénink přidej jednu sérii po 2 se stejnou váhou: 1, **2**, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1.
- Další trénink přidej další sérii po 2 se stejnou váhou, v třetí sérii: 1, **2, 2**, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1.
- ...a tak dále. V průběhu dalších tréninků se postupně dostaneš na: 1, **2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2.**
- Další trénink dokončíš cyklus - všech 10 sérií po 2: **2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2.**

Po dokončení cyklu máš 2 možnosti:

- Prostě přidat 2,5 kg a restartovat - 10 sérií po 1, a pak opět začít postupně přidávat série po 2.
- Pár dní si odpočinout, a když se budeš cítit obvláště silně, otestovat 1RM, z něj spočítat 85%, a restartovat cyklus.

Jakmile to začne těžknout - a ideálně předtím, než začneš stagnovat, anebo selžeš, otestuj 1RM, z něj spočítej 75%, a s touto váhou znovu rozjed' přeji na SDS Swing Alfa Protokol.

Alfa a Beta protokol možno střídat po řadu týdnů/měsíců, a stále se zlepšovat.

SDS Dumbbell Press

Pro dumbbell press je víceméně možno využít jakýkoliv program pro kettlebell press - není třeba znovu vynalézat kolo. Využijeme Pavlův léty prověřený program Rite of Passage (ROP), avšak vzhledem k tomu, že jednoručka je "neposednější" než kettlebell a je na stabilizaci náročnější, a vzhledem k tomu, že mnoho expertů na jednoruční tlak s dumbbell (jako např. legendární Doug Hepburn) doporučují menší celkový objem a s těžší vahou (Doug cvičil většinou 6-8 sérií po 3), ROP modifikujeme (menší počet "příček"), a protože nakládací jednoručka umožňuje narozdíl od kettlebell přidávat po 1,25 kg (tj. 2,5 kg na každou stranu), využijeme toho.

Poznámka 1: Standard ROP stále možno využít, např. jako první cyklus - větší objem s lehčí vahou umožní procvičit techniku a připravit tělo na těžší váhy. Totéž platí pro hypertrofii - získání svalů bude chtít větší celkový objem.

Poznámka 2: Na dumbbell press by šel využít i podobný program uvedený výše na swingy ale at je cvičení pestřejší a at má i nějaké nové elementy (lehký, střední, těžký den).

Fáze 1: Objem

- Příklad: Řekněme, že tvoje 6RM na levou i pravou bylo 20 kg. Začneš tedy cvičit s 20 kg.
- Budeš cvičit jen 1 clean - a pak už jen pressy, bez cleanu.
- Všechny tři dny začneš cvičit 3 "žebříky" po "příčkách" (1, 2, 3): 1 opakování na levou, 1 na pravou, pauza. Pak 2 na levou, 2 na pravou, pauza. Pak 3 na levou, 3 na pravou, pauza. Pak znovu od 1, pak 2, pak 3. A totéž ještě jednou - takže celkem tj. 3x(1,2,3). Vše s 20 kg.
- Další týden zůstaneš v "lehkém dni" na 3x(1,2,3), ve zbývajících dva dny přidáš jeden "žebřík" - budeš cvičit tedy 4x(1,2,3). Stále vše s 20 kg.
- Další týden zůstaneš v "lehkém dni" na 3x(1,2,3) a ve "středně těžkém" na 4x(1,2,3,4), "těžký den" přidáš opět jeden "žebřík" - odcvičíš tedy 5x(1,2,3). Stále vše s 20 kg.
- Pak přejdeš na fázi 2.

Fáze 2: Intenzita

- Lehký den zůstane na 3x(1,2,3), střední na 4x(1,2,3), těžký na 5x(1,2,3).
- Ve všechny 3 dny přidáš na první opakování váhu - 2,5 kg. Ostatní opakování (2,3) odcvičíš s předešlou, lehčí vahou. Příklad: Fázi 1 jsi cvičil s 20 kg. Na "jedničky" přidáš na každou stranu 1,25 kotoučky (celkem tedy 2,5 kg), budeš tedy cvičit s 1 opakování s **22,5 kg**, 2 s 20 kg, a 3 s 20 kg - v lehký den 3x(**1**,2,3), střední 4x(**1**,2,3) a těžký 5x(**1**,2,3) - opakování s těžší vahou jsou zde i níže označena tučně.
- Další týden totéž, ale s těžší vahou budeš cvičit jedničky i dvojky: lehký den = 3x(**1**,2,3), střední 4x(**1**,2,3) a těžký 5x(**1**,2,3).
- Další týden totéž, ale s těžší vahou budeš cvičit jedničky, dvojky i trojky: lehký den = 3x(**1**,2,3), střední 4x(**1**,2,3) a těžký 5x(**1**,2,3).
- Další týden přejdeš zpět na Fázi 1

Fáze 1: Objem (nový cyklus)

- Shodíš žebříky ve všechny 3 dny na 3 - tj. 3x(1,2,3), a rozjedeš znovu cyklus s těžší vahou, tj. s 22,5 kg.
- Pokračuješ ve Fázi 1, stejně jako předtím.
- Jakmile dojdeš Fázi 1, přejdeš opět na fázi 2, atd.

Zde je rozepsán příkladový cyklus :

1. týden (20 kg)

- Pondělí, 3x(1,2,3)
- Středa, 3x(1,2,3)
- Pátek, 3x(1,2,3)

2. týden (20 kg)

- Pondělí, 3x(1,2,3)
- Středa, 4x(1,2,3)
- Pátek, 4x(1,2,3)

3. týden (20 kg)

- Pondělí, 3x(1,2,3)
- Středa, 4x(1,2,3)
- Pátek, 5x(1,2,3)

4. týden: Fáze 2, intenzita (jedničky s 22,5 kg - označeno tučně, dvojky a trojky s 20 kg)

- Pondělí, 3x(**1**,2,3)
- Středa, 4x(**1**,2,3)
- Pátek, 5x(**1**,2,3)

5. týden (jedničky a dvojky s 22,5 kg - označeno tučně, trojky s 20 kg)

- Pondělí, 3x(**1,2,3**)
- Středa, 4x(**1,2,3**)
- Pátek, 5x(**1,2,3**)

6. týden (jedničky, dvojky i trojky s 22,5 kg - označeno tučně)

- Pondělí, 3x(**1,2,3**)
- Středa, 4x(**1,2,3**)
- Pátek, 5x(**1,2,3**)

7. týden = 1. týden nového cykl (tj. Fáze 1 s novou vahou, 22,5 kg)

- Pondělí, 3x(1,2,3)
- Středa, 3x(1,2,3)
- Pátek, 3x(1,2,3)

Atd.

Poznámka 1: V lehké dny možno zařadit swing & press (místa standard clean & press).

Poznámka 2: Pokud s jednoručkou začínáš a skutečně začneš s 6RM vahou, neměl by být problém přidávat žebříky anebo později příčky s těžší vahou přesně tak, jak je uvedeno výše. Pokud ano, nepřidávej žebříky (Fáze1) anebo těžší váhu (Fáze 2) každý trénink, a vydrž na těch samých příčkách/váze třeba týden navíc.

Poznámka 3: Program je možno rozjet též s lehčí vahou (řekněme 8 až 10 RM), a cvičit žebříky po (2,3,5) - doporučuje kupř. Dan John, a teprve pak najet na žebříky (1,2,3).

SDS Dumbbell Minimum FAQ

Co případně k SDS Dumbbell Minimu přidat?

Dřepy, 2x-3x týdně: 3-5 sérií po 3-5 opakováních: Zercher dřep, zadní dřep neb přední dřep s velkou činkou, těžší pohárový dřep s kettlebell, anebo čelní dřepy se 2 kettlebell, anebo dřepy na jedné noze metodou GTG (viz níže). Nepřidávej však nic dalšího z možností níže.

Jak zkombinovat SDS Dumbbell Minimum a Kettlebell: Simple & Sinister (SAS)?

Cvič S&S 2x týdně jako "variabilní" dny. 2 dny v týdnu si však nech úplné volno.

Jak zkombinovat SDS Dumbbell Minimum a Kettlebell: Rite of Passage (ROP)?

Ne, že by nešlo, ale bylo by to komplikovanější. Odcvič cyklus SDS, pak dej cyklus ROP s kettlebell, a nadále je takto střídej.

Jak zkombinovat SDS Dumbbell Minimum a PTTP!?

Zařaď 1 den v týdnu několik postupně těžších dvojek na mrtvý tah až do pohodlného max pro daný den. Bench press: 3x(1,2,3) s váhou, kterou zvedneš pohodlně cca. 5x-6x.

Jak zkombinovat SDS Dumbbell Minimum a The Naked Warrior?

Cvič dřepy na jedné noze metodou GTG (viz výše). Kliky na jedné ruce vynech.

Jak zkombinovat SDS Dumbbell Minimum a Hardstyle Abs?

Přidej 2x-3x týdně buď Hardstyle přednosy, anebo Hardstyle leh sedy - 3-5 sérií, 3-5 opakování.

Jak zkombinovat [doplň program]

Možnosti by byly, ale nejjednodušší rada je Pavlovo: Program X a program Y zkombinuješ následovně - buď cvičíš jeden, nebo druhý.

Bonus programy

SDS Dumbbell: Greasing the Groove (GTG)

Pokud máš možnost cvičit v průběhu dne (např. pracuješ doma, anebo můžeš mít jednoručku v kanclu), GTG je pro sílu jednou z nejlepších možností.

Pavel Tsatsouline píše:

GTG je nejlepší, pokud je to logisticky možné.... Nejjednodušší způsob, jak zesílit, je cvičit v průběhu týdne více setů po méně opakování, které vás nevyčerpají a ze kterých budete schopni se zotavit... 2-3 opakování s 5 RM (80-90%).

- Najdi přibližné 5RM, tj. váhu, se kterou jsi schopen na silnou (ne silnější!) ruku dát cca. maximálně 5 opakování.
- Cvič kteroukoliv variantu: Swing, clean a press, swing a press, anebo Goernerův "Řetěz" (swing > press > clean > press - viz níže) - s položením zpět na zem anebo bez.
- Cvič série po 2-3 opakováních.
- Mezi sériemi měj pauzu nejméně 15 minut. Pokud už budeš cítit únavu, zabal to, zítra je taky den.
- Cvič 2-3 dny za sebou, a pak si dej den odpočinek. Necvič žádný jiný press a spodní tah. Cca. 2x týdně možno přidat jakýkoliv dřep, ať už s velkou činkou (Zercher dřep, čelný dřep, zadní dřep) či kettlebell (těžší pohárový dřep, čelní dřep se dvěma kettlebell, dřep na jedné noze): 3-5 sérií po 3-5 opakováních.
- I když budeš mít na GTG jen pár hodin denně, stejně bude fungovat. Ideální je pár sérií v průběhu rána/dopoledne, a pak pár odpoledne.
- Celkový objem ať je každá den jiný - úmyslně jej obměňuj. Jeden den více, jeden den méně - nesnaž se lámat rekordy v celkovém počtu opakování.
- „Udělej tolik těžké práce, jak je to možné, tak často, jak je to možné, nikdy ne do selhání“ (Zatsiorskij).
- Po cca. měsíci si dej lehčí týden, změř nové 5RM, a pokračuj ve cvičení dle stejného programu.

“Goernerův řetěz”

“Goernerův řetěz” je pojmenován na počest legendárního německého siláka Hermana Goenera. Tzv. “řetěz” (Die Kette) byla jedna z jeho oblíbených metod, kterou využíval jako “rozcvičku” před dalším programem, a to s kettlebell a/nebo právě s jednoručkami.

Goernerův řetěz využívá všechny 3 základní cviky SDS Dumbbell Minima: clean (1x), swing (1x), press (2x).

Řetěz je kombinací všech 3 cviků, a vypadá následovně: **1. Swing > 2. stáhnutí do racku a press > 3. stáhnutí do racku a clean > 4. press > stáhnutí do racku a položení.**

Goerner měl k dispozici kettlebell i jednoručky různých vah - kettlebell např. 19 (!), od 13 kg do 52,5kg. Goerner je prošel postupně od nejllehčí až po nejtěžší, a pak znovu začal od nejllehčí a pokračoval postupně k té nejtěžší - systémem, kterému dnes ve StrongFirst říkáme “váhové žebříky”. Goerner často cvičil Řetěz nejprve kettlebell, cca. 40 minut (!), a pak totéž zopakoval s jednoručkami. Teprve pak přešel na hlavní cvičební program (!).

Goernerův řetěz je např. ideální na cvičení v běžných fitness centrech, která nemají nakládací jednoručky, ale s pevnou vahou (např. dnes populární hexagonové).

- Začneš od té nejllehčí - swing, press, clean, press. Druhá ruka totéž. Začíněj vždy na silnou ruku - teprve pak dej tu silnější.
- Přejdeš k těžší - swing, press, clean, press. Druhá ruka totéž.
- Vezmeš si opět těžší, a totéž, na jednu i na druhou ruku.
- Až dojdeš k čince, se kterou Řetěz sice dáš, ale už je to relativně výzva, přejdeš znovu k té nejllehčí z celé sady, a začneš od ní.
- Pokračuj postupně opět stojanem k těžším váhám až k jednoručce, která opět bude výzvou (možná stejná jako minulý Řetěz, možná lehčí), a pak opět začni od začátku.

Goernerův řetěz je možno zařadit do cvičebního programu různými způsoby.

Jako “rozcvička”

V závislosti na programu doporučujeme 10-30 minut. Ideální pro free style old-school strongman typ programmingu, nevhodné např. pro powerliferský cyklus. Můžeš dát s jednoručkou, nebo s kettlebell, anebo nejprve s jedním náčiním a pak druhým.

Jako hlavní program

Níže jsou možnosti, jak si trénink rozvrhnout na lehký/střední/těžký (v případě tréninku 3x týdně, např. po-st-pá), anebo lehký-střední-těžký-lehký (4x týdně, např. po-út-čt-pá).

Možnost 1: 50%, 75%, 100% Řetězu

- Vyber si časový úsek pro všechny tréninky (lehký, střední, i těžký). Doporučujeme mezi 15-40 minutami.
- V těžký den spočítej počet Řetězů, který za daný časový úsek dáš.
- V lehký den odcvič 50% Řetězů těžkého dne (plus/mínus), ve střední 75%. Příklad: Těžký den jsi dal 8 Řetězů (prošel jsi stojan jednoruček od 6 kg až do 32 8x), v lehký den půjdeš jen 4 Řetězy, ve střední jich půjdeš 6:
- Každý další těžký den se snaž počet řetězů alespoň o něco málo zvýšit (i např. o “článek”, tj. načneš např. pátý řetěz, ale dostaneš se v něm o váhu výše). Přepočítej % pro lehký a střední den, přibližně.

Možnost 2: Lehké, střední, těžké články Řetězu

- Vyber si časový úsek pro všechny tréninky (lehký, střední, i těžký). Doporučujeme mezi 15-40 minutami.
- V těžký den sleduj nejvyšší "článek" řetězu (tj. váhu), na který se po většinu tréninku dostaneš.
- V lehký den cvič Řetěz do příčky o cca. 20-25% kg níže, v lehký o cca. 40-50% kg níže. Příklad: V těžký den vystoupáš až k 40 kg. V lehký den se vždy zastav u 20 kg, ve střední šplhej na 30 kg.

Možnost 3: Krátké, střední, dlouhé časové úseky Řetězu

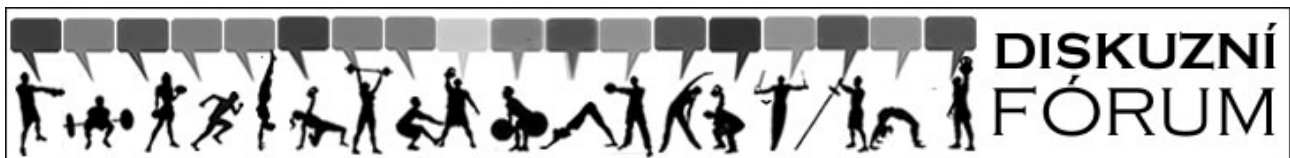
- Vyber si pro lehký, střední a těžký den 3 různě dlouhé časové úseky - např. 10, 20 a 30 minut. Šplhej v Řetězech tam, kam se dostaneš - intenzita bude stejná, ale celkový objem se bude lišit.

Možnost 4: Krátký, střední a dlouhý Řetěz

- Vyber si časový úsek pro všechny tréninky (lehký, střední, i těžký). Doporučujeme mezi 15-40 minutami. Jeden den cvič jen swing a press (lehký den), druhý den swing, press, clean (střední); třetí den celý Řetěz, tedy swing, press, clean, press.

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
začátečníky**

[Simple & Sinister](#)



Cvičení s kettlebell pro pokročilé

[Rite of Passage](#)



**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