



Jedna kettlebell vládne všem

Cíl: Pochtivé zvládnutí základů, mobilita, síla, kondice

Level: KB1

Cviky: Kettlebell swing a get-up

Vybavení: Kettlebell, se kterou zvládáte obouruční swing a get-up

Frekvence: 3x, ideálně 4x týdně

Trvání: Do splnění snatch testu

Autor: Pavel Macek, Senior SFG, šéfinstruktor školy KB5

Budete cvičit celkem 3x týdně, jednotlivý trénink zabere i s „rozcvičkou“/“docvičkou“ max. 45 minut.

V čtrnáctidenních cyklech budete střídát různé varianty cviků kettlebell **get-upu a swingu** – 14 dní s důrazem na get-up, 14 dní s důrazem na swing. Jedná se o tzv. **blokovou periodizaci**, jeden z nejlepších modelů silového a kondičního tréninku.

Jednotlivé dny v týdnu jsou ve Workbooku označeny jako 1, 2 a 3. Volba dní je na Vás, doporučujeme však mezi jednotlivými tréninky minimálně 1 den pauzu - jako ideální doporučujeme např. model:

- **pondělí – středa – pátek** nebo
- **úterý – čtvrtek – sobota** nebo
- **pondělí – středa – sobota.**

Workbook si vytiskněte a tréninky **zapisujte**, tj. vždy po dokončení tréninku si odškrtněte kolonku, že máte splněno.

Program nemodifikujte, nerozšiřujte, držte se jej a hlavně jej **cvičte!** Ani ten nejlepší program nebude fungovat, pokud jej nebudete cvičit.

Případné dotazy k programu prosím napište na naše [KB5 diskuzní fórum](#) nebo na [Facebook](#).



„Rozcvička“/“Docvička

- [Super-Joints](#) anebo [OS Reset](#) - 5-10 minut před a příp i po tréninku.

Kettlebell getup – progrese a variace

- *přípravný dril - kettlebel páka/ohlá páka*
- *přípravný dril - svatozář*
- *poloviční get-up*
- *kompletní get-up*
- *get-up s opakováním fází*

Kettlebell Swing - progrese a variace

- *přípravný dril - mrtvý tah s kettlebell*
- *Přípravný dril - plank*
- *obouruční swing*
- *obouruční power swing*
- *obouruční swing s přinožením a zpět*



1.-4. týden

1. týden - přípravný	1	2	3
"rozcvička"			
páka (1 a 1), svatozář (5 na každou stranu) - střídat 20 minut			
mrtvý tah, plank - 5 minut (10x mrtvý tah, pauza, 10 sekund plank, pauza)			
"docvička"			

2. týden - přípravný	1	2	3
"rozcvička"			
páka (1 a 1), svatozář (5 na každou stranu) - střídat 5 minut			
mrtvý tah, plank - 20 minut (10x mrtvý tah, pauza, 10 sekund plank, pauza)			
"docvička"			

3. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
poloviční get-up - 5 minut			
obouruční swing - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

4. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
poloviční get-up - 5 minut			
obouruční swing - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			



5.-8. týden

5. týden - silový (80% get-up - 20% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
poloviční get-up - 20 minut			
obouruční swing - 5 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

6. týden - silový (80% get-up - 20% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
poloviční get-up - 20 minut			
obouruční swing - 5 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

7. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
kompletní get-up - 5 minut			
power swing - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

8. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
kompletní get-up - 5 minut			
power swing - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			



9.-12. Týden

9. týden - silový (80% get-up - 20% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
kompletní get-up - 20 minut			
swing s přinožením a zpět - 5 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

10. týden - silový (80% get-up - 20% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
kompletní get-up - 20 minut			
swing s přinožením a zpět - 5 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

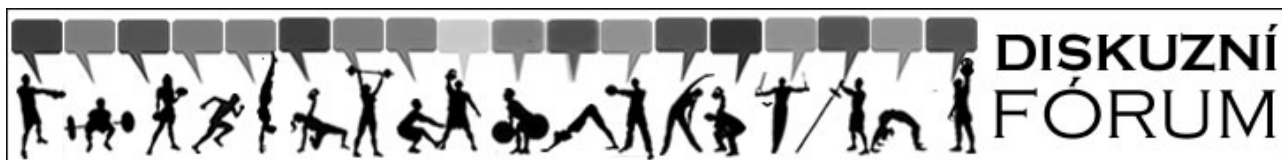
11. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
Get-up s opakováním fází (každou fází 2x-3x - po cestě nahoru) - 5 minut, 1 a 1			
swing s přinožením a zpět - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			

12. týden - výbušný (20% get-up - 80% swing)	1	2	3
"rozcvička"			
Get-up s opakováním fází (každou fází 2x-3x - po cestě dolů) - 5 minut, 1 a 1			
swing s přinožením a zpět - 20 minut (10 swingů každou minutu)			
"docvička"			



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
ROP
by Pavel

Cvičení s kettlebell pro pokročilé

Rite of Passage

POSILOVÁNÍ S VLASTNÍ VAHOU
NAKED WARRIOR



Cvičení s vlastní vahou pro začátečníky

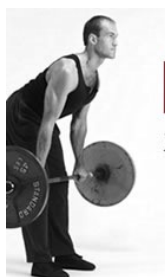
Naked Warrior



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!](#)



Nejllepší 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

www.kb5.cz