



Program na shyby se zátěží

- **Cíl:** Síla, zlepšení 1MO shybu se zátěží
- **Level:** KB2
- **Cviky:** Shyb
- **Vybavení:** Hrazda, zátěžový pás a kotouče nebo kettlebell, anebo zátěžová vesta
- **Frekvence:** 2x týdně
- **Trvání:** Cca. 8 týdnů
- **Autor:** Mike Perry, Senior StrongFirst Instructor

Rozcvička

Série shybů s vlastní vahou, cca. 50-60% MO.

***Příklad:** Je-li tvoje MO 10, dej si 5-6 shybů s vlastní vahou.*

Hlavní program

Týden 1-4

- Shyby se zátěží - se zavěšeným kotoučem, kettlebell, anebo zátěžovou vestou
- 5 opakování, 3 opakování, 2 opakování
- Každá série je s o něco větší zátěží
- Každý týden přidávat o něco málo na zátěži

Příklad:

Týden 1: 5x12 kg, 3x16 kg, 2x20 kg

Týden 2: 5x14 kg, 3x18 kg, 2x22 kg

Další týdny

- Přejdi na 3 opakování, 2 opakování, 1 opakování
- Vše ostatní zůstává stejné (přidávání na zátěži atd.)

Další důležité pokyny (Mike Perry):

- Pomalu přidávej na zátěži, ať se nestane, že nějaké opakování nedáš.
- Snaž se, ať jsou opakování plynulá a rychlá.
- Vyhni se kopání nohama, švihů (kippping) a rozhoupání.
- Doporučil bych, abys ke shybům přistupoval jako k setupu na těžký mrtvý tah. Ujisti se, že jsi plně zotavený, agresivně chytني osu a použij hodně zpevnění.

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



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](#)

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

Pavel Tsatsouline



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

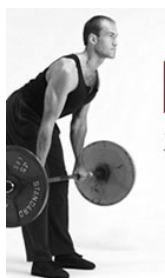
Naked Warrior



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