



KB3: Myofibrilární růst a kondice

- **Cíl:** Svaly (myofibrilární hypertrofie), ztráta tělesného tuku, silová kondice (Strong Endurance)
- **Level:** KB3
- **Cviky:** Těžký obouruční kettlebell swing, press se dvěma kettlebell
- **Vybavení:** Kettlebell různých vah (pro press budou potřeba páry)
- **Frekvence:** 3x týdně – pondělí (lehký), středa (těžký), pátek (střední)
- **Trvání:** 6 týdnů. Případné opakování protokolu zařadit nejdříve za 3 měsíce
- **Doporučený návazný program:** -
- **Autor:** Craig Marker, StrongFirst Senior Instructor

Program se skládá ze setů A1 a A2, které dohromady tvoří sérii (A1+A2).

Set A1: Těžké obouruční swingy - 25x

Cvičenec odswinguje 25 obouručních swingů - maximálně výbušně (klíčové - ještě jednou: maximálně výbušně!).

Váha: 40-48 kg muži, 20-24 ženy

Pokud výbušná síla klesne o 10% a více, vybral si příliš těžkou váhu.

Set A2: Pressy se dvěma kettlebell (anebo jednoručkami)

Cvičenec odcvičí 3 sety pressů se dvěma kettlebell (anebo jednoručkami) za 10 minut, a to následovně a s následovnou zátěží (% 1MO):

- 2 minuty po odcvičení swingů: 7-8 pressů s 65% 1MO
- 4 minuty po odcvičení swingů: 2-3 pressy s 85% 1MO
- 7 minut po odcvičení swingů: 5-6 opakování s 75% 1MO

Opakování sérií (A1+A2)

Cvičenec si odpočine do konce 10 minutového intervalu (což bude cca. 2 minuty), a pak zopakuje tyto série (A1 a A2) 2x-4x (s první sérií tedy bude mít celkem 3-5 sérií), v závislosti na dni v týdnu:

- **Pondělí (lehký):** celkem 3 série
- **Středa (těžký):** celkem 5 sérií
- **Pátek (lehký):** celkem 4 série

Co cvičit příp. v ostatní dny?: Střed těla, dřepy, horní tahy; běh (lehký aerobní výklus). Vyhnout se jakémukoliv záhulovému/zakyselovacímu/glykolytickému tréninku či aktivitě. 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

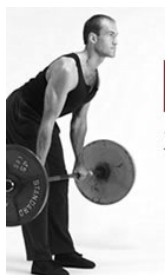
Naked Warrior



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