

BW3: Commando Pullup

Cíl: Zlepšení v maximálním počtu opakování striktních shybů

Level: BW3

Cviky: Variace shybů - taktický, podhmat, užší úchop, širší úchop, commando

Vybavení: Hrazda

Frekvence: 2x-3x týdně

Trvání: 6 týdnů, příp. dlouhodobě

Doporučený návazný program: Silový program (nižší objem/větší intenzita) - 5x5 shyby se zátěží

Autor: StrongFirst SFB program od jednoho z příslušníků amerických speciálních jednotek (jméno z důvodu anonymity vynecháno)

Intro program - fáze 1: Vysokoobjemové shybovací programy mají riziko přetrénování, zranění z opotřebování, atd. Jednou z cest, jak případným problémům zabránit, je cvičení různých variací shybů, tak jako v tomto programu. Než se pustíš do komplet programu, doporučujeme nejprve začít s intro verzí programu.

Vynásob svoje aktuální maximum 4. Výsledné číslo bude celkový objem, kterého se budeš snažit v tréninku dosáhnout. **Příklad:** Tvoje aktuální max je 15 shybů. $15 \times 4 = 60$.

Udělej:

- 1 taktický shyb (tj. nadhmat, bezpalcový úchop)
- 1 shyb podhmatem
- 1 shyb s užším úchopem
- 1 shyb se širším úchopem
- 1 commando shyb (tj. jedna ruka nadhmat, druhá podhmat)

Totéž zopakuj po 2 opakováních. Totéž po 3, atd., dokud nedosáhneš (plus mínus) požadovaného objemu. V příkladu výše by to bylo: 1,1,1,1,1 (5), 2, 2, 2, 2, 2 (10), 3, 3, 3, 3, 3 (15), 4, 4, 4, 4, 4 (20), 5, 5 (10), dohromady 60 shybů.

Mezi sériemi odpočivej tak dlouho, jak je potřeba. Necvič do selhání. Je možné, že neuděláš všechna požadovaná opakování - nevádí, postupně se na ně dopracuješ.

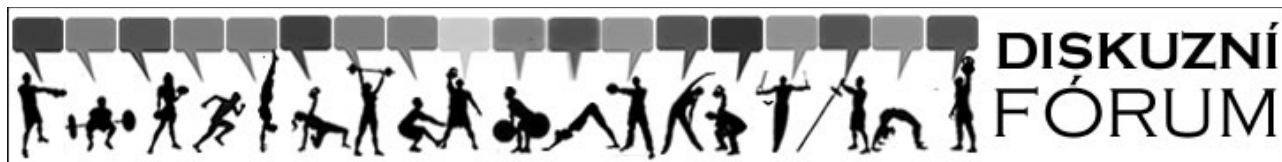
Komplet program: Cvič stejně jako v předchozí fázi, avšak začni i přidávej po 2.

- 2 taktické shyby (tj. nadhmat, bezpalcový úchop)
- 2 shyby podhmatem
- 2 shyby s užším úchopem
- 2 shyby se širším úchopem
- 2 commando shyby (tj. jedna ruka nadhmat, druhá podhmat)

Totéž zopakuj po 4, a následně po 6, 8, a 10, hotovo. Opět platí - mezi sériemi odpočivej tak dlouho, jak je potřeba. Necvič do selhání. Je možné, že neuděláš všechna požadovaná opakování - nevádí, postupně se na ně dopracuješ. Celkový objem je solidní - 150 shybů.

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!

 **originalstrength**
RESETY

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

[Original Strength Reset](#)



**Super
Joints**
by Pavel

Tajemství dlouhověkosti pro pohyb bez bolesti, maximální mobilitu a flexibilní sílu

Mobilita a flexibilita pro začátečníky

[Super Joints](#)



**Power
Stretching**
by Pavel

Tajemství mobility, flexibility a síly,
okamžité zlepšení pružnosti a ovládnutí principů strečinku

Mobilita a flexibilita pro pokročilé

[Power Stretching](#)



**KETTLEBELL
SIMPLE & SINISTER**
by Pavel

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

Pavel Tsatsouline

**Cvičení s kettlebell pro
začátečníky**

[Simple & Sinister](#)



**CVIČENÍ
S KETTLEBELL
PRO POKROČILÉ
ROP**
by Pavel

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](#)



Cvičení s velkou činkou pro začátečníky

[Power to the People](#)



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