



GTG

- **Frekvence:** 2-3 dny za sebou, pak den pauza
- **Čas:** de facto pár sekund – ale x-krát v průběhu dne
- **Kettlebell:** 5 MO
- **Trvání programu:** Dlouhodobě

Průběh

- Najdi přibližné 5 MO, tj. váhu, se kterou jsi schopen na silnou (ne silnější!) ruku dát cca. maximálně 5 opakování na press za sebou. 3 nebo 4 nestačí, opravdu třeba 5, anebo o raději o něco málo více. Testuj a cvič jen jedno přemístění a následné tlaky – 1 clean, pressy jeden za druhým, bez dalších cleanů.
- Cvič 2-3 dny za sebou, a pak si dej den odpočinek. Necvič žádný jiný tlak.
- Cvič kdykoliv v průběhu dne „sety“ po 2-3 opakováních.
- Mezi „sety“ měj pauzu nejméně 15 minut. Může být variabilní – 20 minut, pak 45 minut, pak 15 minut, pak 60 minut...
- Pokud už budeš cítit únavu, zabal to, zítra je taky den.
- I když budeš mít na GTG jen pár hodin denně, stejně bude fungovat. Ideální je pár setů v průběhu rána/dopoledne, a pak pár odpoledne.
- Celkový objem ať je každý den jiný – úmyslně jej obměňuj o ideálně 20% – nahoru i dolů. Jeden den více, jeden den méně – nesmaž se lámat rekordy v celkovém počtu opakování.
- Po měsíci otestuj nové maximum – nejprve těžší váhu (1 MO), najdi nové 5 MO a pokračuj v GTG, anebo přejdi na jiný program.