

Silový aerobik aka Železné kardio

- **Frekvence:** 2x týdně (+ 2x týdně FUNDAMENTA), anebo jako samostatný program 3x týdně
- **Čas:** 20-40 minut
- **Kettlebell:** ideálně 3 váhy – lehká (8-10 MO), střední (5-6 MO), těžká (3 MO); MO = maximum opakování na striktní tlak silou ve stoje (military press).
- **Trvání programu:** Jako samostatný trénink ideálně 6 týdnů; v kombinaci s [FUNDAMENTA](#) i dlouhodobě.

Průběh

Každý trénink si 2x hodíš kostkou – první hod určí trvání tréninku, druhý hod určí intenzitu (s jak těžkou kettlebell budeš cvičit)

Hod 1: Trvání tréninku

- Číslo na kostce 1,2 = 20 minut
- Číslo na kostce 3,4 = 35 minut
- Číslo na kostce 5,6 = 45 minut

V případě stejného počtu setů jako minule házet znova.

Hod 2: Váha kettlebell

- Číslo na kostce 1 = lehká (8-10 MO)
- Číslo na kostce 2, 3, 4 = střední kettlebell (5-6 MO)
- Číslo na kostce 5, 6 = těžká kettlebell (3 MO)

Všechna MO jsou založená na military pressu.

V případě stejného počtu setů jako minule házet znova.

Trénink

- Nastavíš časomíru a vezmeš si danou váhu kettlebell
- Spustíš časomíru
- Odcvičíš 1 přemístění, 1 tlak, 1 dřep na levou stranu (clean, press, squat). Zapišeš si 1 a krátce si odpočineš – respektujte „mluvící test.“
- Odcvičíš 1 přemístění, 1 tlak, 1 dřep na pravou stranu (clean, press, squat). Zapišeš si 2 a krátce si odpočineš – respektujte „mluvící test.“
- Odcvičíš 1 přemístění, 1 tlak, 1 dřep na levou stranu (clean, press, squat). Zapišeš si 3 a krátce si odpočineš – respektujte „mluvící test.“
- Odcvičíš 1 přemístění, 1 tlak, 1 dřep na pravou stranu (clean, press, squat). Zapišeš si 4 a krátce si odpočineš – respektujte „mluvící test.“
- Atd., až do té doby, než narazíš na „stop znamení“, anebo vyprší časomíra. Zapiš si pro přehled jak čas, tak celkový počet opakování.