



RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

No pain, only gain.

- die Aufbauzeit beginnt -

Das Jahr geht zu Ende und die Tage werden kürzer. Der Energiegehalt so mancher Mahlzeit steigt je näher Weihnachten rückt. Es werden wieder Plätzchen und Pfefferkuchen gebacken und einige neue Rezepte finden den Weg in unsere Küchen. Immer reich an Proteinen und natürlichen Zutaten, das Frühjahr schon im Auge. Denn:

Winterzeit ist Aufbauzeit!!!

Eines meiner liebsten besteht aus zwei kleinen runden Dingen. Nicht allzu schwer...man will ja seinen Magen nicht überladen. Schnell in der Zubereitung und fix gegessen. Ein vielfältiger Mix an Zutaten und man kann dieses Gericht 3-4 pro Woche zubereiten ohne das es langweilig auf dem Teller wird.

Nein, ich rede nicht von Mozart- oder Rumkugeln, sondern von **ballistischen Komplexen mit zwei Kettlebell**. Sie sind einfach, intensiv, zeitsparend und vor allem: **hocheffektiv**.

Jeldrik ist im Oktober bereits auf Komplexe, ihren Aufbau und Wirkung eingegangen.

Der Vorteil eines Double Komplexes besteht darin, dass du mit einer zweiten Kugel deine Trainingslast schlagartig verdoppelst. Dies und kurze Pausenzeiten sorgen für ein massive Steigerung deines Volumens. Das ganze verpackt in eine ausgewogenen Übungsauswahl und dein Stoffwechsel wird explodieren. **Dazu noch die richtige Ernährung und du WIRST zwangsläufig Muskelmasse aufbauen.**

Das Standardwerk zu diesem Thema ist "**Kettlebell Muscle**" von Geoff Neupert. In ihm wird ein 6 bzw. 12 Wochenprogramm beschrieben um effektiv Muskeln aufzubauen. Kurz, verständlich, immer auf den Punkt gebracht und sein Geld wert. Das Programm ist einfach und gut strukturiert aufgebaut. Die Übungen stellen kein Problem dar für jemanden der die Big6 beherrscht. Dazu noch die entsprechende **Mobilität, Stabilität**, eine vernünftige Grundkraft und der nächste Sommer kann kommen. Apropos Kraft: **Dein Standardgewicht im TGU sollte 16/20kg (F) bzw. 24/28kg (M) sein.**

Mein Trainingsgewicht waren 2x16kg und ich war oft an der Grenze.

Wenn du dir Komplexe selber baust: achte auf die **Ausgewogenheit** und auf deinen **Übungsfluss**. Variiere deine Übungen und setze auf Wechselseitige wie Ausfallschritte oder SeeSaw Press. Arbeite mit den Satzzahlen und Pausenzeiten. Integriere Leitern und Pyramiden. Und vor allem: **15min reichen.**



von Gordon Lesker HKC
American Football von 1993-2012 bei Leipzig Lions,
Coach Cheerleading Bereich
Athletik Altersgruppe 5-9

EVENTS:

14.12. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

14.12. München

Enter the Kettlebell Seminar Moritz Rammensee RKC TL, Steven Graves RKC II

20./21.12. München

Einblick in Assessment und Korrektur für Fitnesstrainer Robert Rimoczi Master RKC

10.01. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

10.01. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL, Sebastian Müller RKC TL, Steven Graves RKC II

11.01. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC, Artem Fridman HKC

17.01. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC

18.01. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

In Studios der "Planet-Fitness" Kette sind weder Kreuzheben noch freie Kniebeuge erlaubt. Ersatzweise werden dafür kostenlose Snacks gereicht.

WORKOUT:

Nimm die schwerste Kugel die du zur Verfügung hast und sicher beherrschst und mache **5 Runden** von:

5x Deadlift, 5x Goblet clean, 5x Goblet squat, 5x Deadstop Swing, TGU 1/1. Macht in Summe 100 Wiederholungen und 10 TGU.

"Mache immer dasselbe, nur immer etwas anders"

