



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

Komplexsätze

- mit Maximal- und Schnellkrafttraining -

Eine **hohe Maximalkraft** in den grundlegenden Bewegungen wie **Drücken, Ziehen, Beugen und Heben** sind für jeden Sportler wichtig um seinen eigentlichen Sport zu dominieren und verletzungsresistenter zu sein.

Bei technisch gleichwertigen Sportlern gewinnt oftmals der "Stärkere!"

Maximal- und Schnellkrafttraining sind "Brüder", weil beide Trainingsmethoden das ZNS trainieren. **Maximalkraft profitiert von einer guten Schnellkraftkonditionierung** und es kann ab und an Sinn machen beide Kraftarten in der gleichen Trainingseinheit zu trainieren. Es ist in der Regel selten möglich sein Maximalgewicht öfter als einmal in einer Einheit zu bewegen. Komplexsätze sind eine gute Methode dieses zu ermöglichen, in dem man erst ein Maximalsatz ausführt und danach ein Schnellkraftsatz mit **50% des Maximalgewichtes mit 3-5 explosiven Wiederholungen**. Die positive und die negative Bewegung so explosiv wie möglich, in natürlich korrekter Ausführung.

Beide Übungen sollten gleich oder zumindest ähnlich sein. Es können z.B. **Langhantel Deadlift und Kettlebell Doppelswings** kombiniert werden, das Gewicht muss man dann testen, aber es lohnt. Alle Grundübungen funktionieren nach dem Prinzip:

Backsquats/ Dbl. Kettlebellsquat, LH Rudern/ Kettlebellrows, Bankdrücken/ KB Bench Press, MP LH/ MP Dbl. Bells

Die erste Übung ist immer die Maximalkraftübung, was meistens wegen dem höheren Gewicht eine Langhantelübung ist.

Beispiel Ruderbewegung:
Maximalsatz (90-100%) Langhantel Rudern 1-3 reps, 3-5 Min. Pause. Schnellkraftsatz Double Kettlebellrows 50% Gewicht pro Arm 3-5 Min. Pause.

Das Ganze 4x wiederholen und man hat jeweils 5 Maximal und - Schnellkraftsätze hinter sich.

Das ZNS hat natürlich einiges zu tun und die Pausenzeiten zwischen den Sätzen muss jeder ausprobieren.

Dieses Training ist **keine Dauerermethode, aber um Plateaus zu überwinden**, eine gute Methode. **Schnellkraft ist "vergänglich" und sollte immer wieder "angefacht" werden**. Findet das Schnell- und Maximalkrafttraining getrennt statt, hat Schnellkraft sich 72h vor dem Maxkrafttraining als nützlich erwiesen. **Ein Trainingspartner sollte bei den Maximalsätzen natürlich dabei sein**.



von Andy Wiechmann RKC
www.combat-sports.de

EVENTS:

13.01. Gilching
(Münchner Westen)
Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC TL

17.01. Leipzig
Enter the Kettlebell Seminar Kai-Uwe Schulze RKC II, Susann von der Weide HKC

24.01. Düsseldorf
Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

25.01. München
Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC TL, Steven Graves RKC II

08.02. Berlin
Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann RKC

15.02. Stuttgart
Enter the Kettlebell Seminar mit Dirk Seidt HKC

21.02. Dresden
Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

22.02. München
HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

28.02. Köln
Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...das ich durch schwere Doppelswings meine Deadliftleistung steigern konnte, obwohl ich 5 Monate gar kein Deadlift gemacht habe?

WORKOUT:

5x Snatch links und rechts
5x Swing links und rechts
10x Burpee
1min Pause
4x wiederholen

Das Workout so schnell es geht beenden!

