



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

Trepp auf, Trepp ab

- Leitern für die Programm-Gestaltung -

Die meisten, die die Kugel schwingen, arbeiten entweder mit einem Intervall-Timer oder machen einfach X Sätze mit Y Wiederholungen. Beides funktioniert – wird aber auf die Dauer schon mal langweilig. Leitern sind eine interessante Ergänzung für die Programmgestaltung. Sie ermöglichen es die Intensität einer Session zu variieren und dadurch optimal auf das jeweilige Trainingsziel abzustimmen. So lassen sich mehr WH machen, man bleibt länger frisch und es ergeben sich verschiedene Phasen bei denen mal Vollgas gegeben werden kann, dann aber auch wieder die Möglichkeit zu Erholung besteht. **Technik üben und Conditioning können somit innerhalb ein und derselben Trainingseinheit untergebracht werden.**

Verschiedene Leitertypen:

Die aufsteigende Leiter

beginnt niedrig und steigert die WHzahl mit jeder Stufe. Sie eignet sich um langsam ins Training einzusteigen und in den ersten kürzeren Sätzen besonders die Technik zu fokussieren.

Bsp.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Die absteigenden Leiter

Ist das genaue Gegenteil, mit ihr lassen sich deutlich mehr saubere WH bewerkstelligen als bei gleichbleibender Satzlänge.
Bsp.: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Die Pyramide

ist eine Kombi aus einer aufsteigenden und einer absteigenden Leiter. Ihr ist die höchste Intensität in der Mitte Trainingseinheit.
Bsp.: 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1.

Die Säge

Ist eine weitere Variante bei der mehrere kurze aufsteigende Leitern hintereinander absolviert werden. So lassen sich ebenfalls eine größere Anzahl sauberer WH realisieren und Du kannst Dich zwischendurch erholen.
Bsp.: 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3.

Die aufsteigende Säge

Bei ihr werden ebenfalls mehrere kurze Leitern hintereinander gesetzt, allerdings startet (und endet) jede davon eine Stufe höher als die vorige.
Bsp.: 1, 2, 3, 2, 3, 4, 3, 4, 5.

Leitern kannst Du für Dich alleine machen, Du kannst sie als Rundenzähler in Supersätze einbauen, oder auch mehrere Leitern miteinander kombinieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eine gemeinsame Variante ist die Kombi einer aufsteigenden und einer absteigenden Leiter – dadurch wandert im Laufe einer Session der Fokus von einer Übung zur anderen. Was zu Anfang einfach war, wird immer anstrengender und umgekehrt.



von Florian Kiendl RKC TL
www.kettlebell-germany.de

EVENTS:

14./15.03. Köln

RKC Big Six Aufbau-seminar:
Grinds und Ballistics mit
Florian Kiendl RKC TL,
Pia Scherenberger RKC TL

22.03. Stuttgart / Esslingen

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dirk Seidt HKC

29.03. Aachen

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dorothee Appel RKC II

11.04. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC

12.04. München

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

17.-19.4. München

Progressive Calisthenics
Certification PCC
mit Al und Danny Kavadlo

19.04. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Manfred Lohstötter HKC

25.04. Kiel

Enter the Kettlebell Seminar
mit Jan Grothmann RKC

25.04. Reutlingen

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

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Die älteste derzeit bekannte „Kettlebell“ steht im Museum von Olympia – sie ist aus Stein und trägt die **Inscription „Bibon drückte mach mit einer Hand über den Kopf“**. Das antike Sportgerät wiegt **143,5 kg** und ist **fast 70 cm** lang. Wie der legendäre Bibon diese erstaunliche Leistung vollbracht hat ist leider nicht überliefert.

WORKOUT:

Sissi Test:

Dieses Workout wird nicht umsonst als Test bezeichnet, denn es wird dir ganz klar zeigen aus welchem Holz Du geschnitzt bist. Es handelt sich um zwei gegenläufige Leitern: nur zwei Übungen den Swing und den Burpee. Beginne mit 20 Swings und einem Burpee – arbeite Dich durch zu einem Swing und 20 Burpees. Ganz harte fangen mit 25 Swings und einem Burpee an. Stoppe die Zeit die Du gebraucht hast - unter 40 Minuten ist eine beachtliche Leistung.

