

KB5 Fight Pro: PP1

Cíl: Základní síla, kondice a výbušná síla (!) pro MMA - úvodní program

Level: KB1

Cviky: Obouruční kettlebell swing a vzpor ležmo

Frekvence: 2x-3x týdně, ideálně mimo MMA trénink, anebo před MMA tréninkem

Trvání: 8-12 týdnů

Doporučený návazný program: PP2

Autor: Pavel Macek, Senior SFG, www.kb5.cz/mmagym.cz

PP znamená **pull-push**: jeden "tah" (obouruční kettlebell swing) a jeden "tlak" (vzpor ležmo, tj. klik).

Jako startovní váhu doporučujeme takovou kettlebell, kterou jsi schopen swingovat s maximální výbušností po cca. 30 sekund. Klíčová je **maximální výbušnost** - lehčí váha a větší výbušnost je lepší než těžší váha a menší výbušnost. Nehledej únavu a namožení, ale zlepšení!

1. Na začátku tréninku si hod' kostkou. Výsledek hodu určí, kolik minut celkem budeš cvičit, dle následovné tabulky:

KOSTKA UKAZUJE	MINUTY/SÉRIE SWINGŮ + KLIKŮ CELKEM
☐	8
☐ ☐	12
☐ ☐	16
☐	20

2. Zapni timer. Každou minutu budeš střídat série swingů a kliků - vždy 10 opakování. Důraz je na maximální výbušnost. **Příklad:**

SÉRIE ČÍSLO	TIMER UKAZUJE	POČET OPAKOVÁNÍ A CVIK
1. série	0:00	10 swingů
2. série	1.00	10 kliků
3. série	2:00	10 swingů
4. série	3:00	10 kliků

Atd. Jakmile bys přestal ztrácet výbušnost, ukonči sérii. Když kupř. v 4. sérii začínáš ztrácet u 6-7 opakování kliků výbušnost, stop - udělej prostě méně opakování.

3. V pauzách mezi sériemi cvič "Fast & Loose" drily - vyklepávej ruce a nohy. Dýchej pouze nosem, a snaž se zachovat běžné dýchání - i když to bude těžké.

4. Každý následující trénink musí mít jiný objem - když jsi např. cvičil celkem 12 sérií (posledně jsi hodil na kostce 2 nebo 3), a hodíš si znovu 2 nebo 3, házej znovu.

Odkazy

- [Jak udělat perfektní klik](#)
- [Kettlebell deadlift \(příprava na kettlebell swing\)](#)
- [Swing - centrum kettlebell vesmíru](#)

MMA Gym Praha

- [Webové stránky](#)
- [Oficiální Facebook stránka](#)
- [Uzavřená Facebook skupina](#)
- [Twitter](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)

Další odkazy

- [KB5.cz](#)
- [StrongFirst.cz](#)



踢·打·摔·拿
MMAGYM.CZ

**Jsi připraven se začít učit
ten nejkompexnější bojový sport vůbec?**

Pošli nám email a domluv si zkušební lekce MMA zdarma!