



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

Januar 2015

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 Dauermethode**, 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](http://www.combat-sports.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!**

## EVENTS:

### 13.01. Gilching

(Münchener 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](http://www.rkckettlebell.de)

