



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

Verdichte dein Training

- wie Du mehr aus kurzen Einheiten holst -

Das Problem zu wenig Zeit für das eigene Training zu haben, kennt jeder von uns.

Um das Gewissen zu beruhigen wird dann oft einfach irgendetwas gemacht. Nur um am Ende sagen zu können ein paar Minuten trainiert zu haben.

Dabei gibt es die Möglichkeit in kurzen Einheiten effektiv zu trainieren. Statt planlos drauflos zu turnen, solltest du den **Fokus auf ein paar Übungen legen** und deine Trainingszeit verdichten. **Diese Methode eignet sich zusätzlich perfekt dazu dich langfristig bei bestimmten Übungen zu verbessern.**

Du wirst besser in der gleichbleibenden Trainingsdauer.

So gehts:

Bestimme wie viel Zeit du für das Training zur Verfügung hast. Nehmen wir einmal an es sind 15 Minuten. Wähle zwei Übungen. Zum Beispiel Goblet Squat und vorgebeugtes Rudern mit Kettlebells. Wähle das Gewicht so, dass du zehn Wiederholungen je Übung ausführen könntest. Die erste Runde sieht folgendermaßen aus:

5 Wiederholungen Goblet Squat gefolgt von 5 Wiederholungen vorgebeugten Rudern.

Ziel des Trainings sollte sein so viele perfekte Runden wie möglich in 15 Minuten Trainingszeit auszuführen.

Die ersten Runden werden dir sehr leicht vorkommen. Doch glaube mir, der Spaß lässt nicht lange auf sich warten. Warum du nur mit 50% der Wiederholungen arbeiten sollst, wird dir spätestens Mitte des Trainings klar sein.

Solltest du die Wiederholungszahlen nicht bis zum Schluss durchführen können, ist es besser zu reduzieren statt an die absolute Grenze zu trainieren. Im Idealfall solltest du jede Runde frisch aufhören und die nächste Runde frisch beginnen.

So könnte die Einheit aussehen:

Goblet Squat: 5, 5, 5, 5, 5, 4, 4, 3, 2, 2 (45 Wiederholungen)
Rudern: 5, 5, 5, 5, 4, 4, 4, 3, 3, 2, 2 (42 Wiederholungen)

Das Ziel für die nächste Einheit wäre die Wiederholungszahlen bei den Übungen zu steigern.

Also mehr zu machen in der gleichen Zeit. Doch Vorsicht! Achte auf dein Ego. Die Gefahr mehr zu machen und dabei die Bewegungsqualität zu opfern, ist bei dieser Trainingsmethode extrem hoch.

Für den Fall du verfügst über mehr Trainingszeit kannst du auch zwei oder mehr Trainingsblöcke zu je 10-15 Minuten machen. Das Prinzip bleibt das Gleiche.



von Sebastian Müller RKC TL
vereinfachedeintraining.com

EVENTS:

16.05. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

17.05. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC

23.05. Kiel

Enter the Kettlebell Seminar mit Jan Grothmann RKC

31.05. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

13.06. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC und Ejvind Olsen HKC

21.06. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC

21.06. München

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

27.06. Leipzig

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

27.06. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

27.06. Mannheim

Enter the Kettlebell Seminar mit Mark Botz RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... du in den Pausen zwischen den Runden Übungen zur Korrektur einbauen kannst und so dein Training noch mehr verdichtest und weniger Trainingszeit verschwendest.

WORKOUT:

Block 1 = 15 Minuten

A1: Front Squat
A2: Renegade Row
A3: Mobilisation Brustwirbelsäule (als aktive Pause)

Block 2 = 10 Minuten

B1: Einbeiniges Kreuzheben
B2: Bottom Up Press
B3: Mobilisation Hüfte (als aktive Pause)

