



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

Die vierte Disziplin im Triathlon

- mit RKC-Hardstyle-Training zum Finish -

Triathlon besteht aus drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren, Laufen. Eigentlich. Hinzu kommt auch noch eine vierte. Wer ein guter Triathlet werden will, sollte auch ausreichend Zeit in Athletik/Kettlebelltraining investieren. **Nur wer über eine starke Rumpfmuskulatur verfügt, gleitet mit guter Lage pfeilschnell durchs Wasser, kann über Stunden die anstrengende Aeroposition auf dem Fahrrad halten, und hat dann noch genügend Kraft, um gut laufen zu können.**

Den ersten Triathleten, den ich als Coach betreut habe, war Dominic (32). In seiner erst zweiten Triathlonsaison hatte er sich ein Finish auf der Ironman-Distanz (3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren, 42,195 km Laufen) vorgenommen. Er verfügte aufgrund mehrerer Wettkämpfe auf kürzeren Distanzen bereits über eine beachtliche Grundlagenausdauer. Wegen zu schwach ausgebildeter Rumpfmuskulatur – vor allem im Bauchbereich – hatte er jedoch beim Schwimmen eine vergleichsweise schlechte Wasserlage und musste dadurch mehr Kraft aufwenden als nötig.

Auch beim Radfahren brachte er nicht die erhoffte Kraft auf die Pedale. In einem gezielten, dreimonatigen Training mit Kettlebells und vielen Übungen mit eigenem Körpergewicht bereitete er sich darauf vor, die Triathlon-Langdistanz erfolgreich ins Ziel zu bringen.

Es ging primär darum, dass Dominic den Swing erlernt und in seinen elementaren Bewegungsmustern trainiert wird. In einem zweiten Schritt legten wir den Fokus auf Kraft und Stabilität durch Kreuzheben und den Turkish Get Up. Hierbei wird nicht nur die Körpermitte trainiert, sondern auch Arme, Schultern und Beine – Körperpartien, die in allen drei Disziplinen beim Triathlon ausschlaggebend sind. Triathleten profitieren vor allem beim Kettlebell Training davon, dass durch die Swings ihre gesamte hintere Hüftmuskulatur und die Rückenstrecker gezielt gestärkt werden. Ergänzt wurden die Einheiten mit der Kettlebell durch viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (zum Beispiel Krabbeln und Farmers Walk), bei denen der Körper im Raum stabilisiert werden muss.

Außerdem mussten wir Dominics Bewegungsabläufe im axialen Bereich durch seitliche Ausfallschritte und einhändige Swings schulen.

Was außerdem wichtig war: Die Trainingssteuerung erfolgte sehr gezielt. Denn neben dem Athletiktraining musste Dominic am selben Tag in der Regel noch eine weitere Einheit in einer seiner Kerndisziplinen absolvieren.

Seinen ersten Ironman finishte Dominic übrigens in 11:02:48 Stunden.



Sven Kresin RKC
www.svenkresinfitness.de

EVENTS:

11.10. Aachen

Enter the Kettlebell Seminar mit David Dückers HKC

17.10. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ejvind Olsen RKC, Ralf Nosko HKC

17.10. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

24.10. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC

24.10. Essen

Enter the Kettlebell Seminar mit Tanya Weber HKC

14.11. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. Dirk Hardt HKC

15.11. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC, Doreen Hager HKC

22.11. Koblenz/Bendorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Kliewe HKC

28.11. Bingen

Enter the Kettlebell Seminar mit Sven Raszat HKC

14.11. Gilching

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

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...durch das Hardstyle Training deine Rumpfmuskulatur deine Lage im Wasser hält, die Aeroposition auf dem im Zeitfahrrad verbessert wird und für genügend Power gesorgt wird, um das abschließende Laufen beim Triathlon auch noch gut und mit einer effizienten Hüftstreck / beugung bewältigt werden kann.

WORKOUT:

Mit einer mittelschweren Kettlebell (16 kg)

- 15 Swings (5 SWL / 5SWR / 5SW beidarmig) und im Anschluss 15m Krabbeln (vor & zurück)
- 15 sec Pause (6 - 8 Sätze)
- 5 x Kreuzheben (80 Prozent vom Maximum)
- TGU (12-16 kg, 3 - 5sec. Pause jede Position)
- Halos 5 mit & 5 gegen Uhrzeigersinn (5 Sätze)

Abschluss (schwere Kettlebell):

- Suitcase Walk (15m einmal links & rechts)
- Schlitten drücken

