



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

„Regelmäßigkeit für überdauernden Erfolg“

- im Sport und im Leben -

Es gibt viele Ausreden Trainingseinheiten ausfallen zu lassen, aber es gibt keinen wirklichen Grund. Das gilt zumindest, wenn du langfristig im Training Erfolg haben möchtest, ganz gleich welche Ziele du dabei verfolgst. Durch regelmäßiges Training hältst du den Schlüssel zu langfristiger Gesundheit, überdurchschnittlicher Kraftfähigkeit und akrobatischem Bewegungskönnen in deiner Hand!

Unser Körper befindet sich nie in einem völligen Ruhezustand. Auf- und Abbauprozesse, auch als Anabolismus und Katabolismus bezeichnet, definieren den „Status Quo“, den „Ist-Zustand“ der körperlichen Leistungsfähigkeit. „Use it, or loose it“ oder wie Tim Anderson RKC2, schreibt: „Everything about your brain and your body are the result of simple addition and subtraction.“

Können kommt durch Üben, und das Beherrschen der Hardstyle – Techniken erlernt sich nun mal nicht im Schlaf. **Der Weg geht dabei über mehrere 1000 Wiederholungen von der Grob- über die Fein- bis zur Feinstkoordination** – die Fähigkeit, die Bewegung automatisiert ausführen zu können, ohne darüber

nachdenken zu müssen. Durch regelmäßiges Üben werden neuromuskuläre Verschaltungen zur Bewegungssteuerung angelegt und gefestigt. **Daher gilt es, stets die Bewegungsqualität zu beachten, da sich genau dieser Ablauf einschleift!** Durch einen Besuch eines ETKB oder BIG SIX Aufbau-seminars erlernst du alles, was du brauchst um die Kugel sicher und sauber zu bewegen.

Master RKC Dan John sagt einfach und klar: „If it is important, do it every day.“ Du musst wissen, ob es wichtig für dich ist, und es dann anpacken! Bevor du dir die nächst größere Kugel schnappst, solltest du deinen Fokus zunächst auf Regelmäßigkeit im Training legen. Regelmäßigkeit oder Kontinuität beschreibt das langfristige, strategische Handeln ausgerichtet auf ein Ziel. Um hierfür die richtige Intensität zu finden, kannst du entweder auf dein Bauchgefühl hören, oder besser, du nutzt das Prinzip der „wechselnden Belastungen“. Dafür variiert du Volumen, Dichte und Intensität deiner Trainingseinheit. Schwere, mittelschwere und leichte Einheiten werden so systematisch

aufeinander abgestimmt. Achte bei der Zusammenstellung der Trainingseinheiten darauf, überwiegend alle Hauptbewegungsmuster einzubauen. KBs ermöglichen es, Übungen in verschiedensten Variationen auszuführen, was für Abwechslung im Training sorgt und die Motivation hoch hält. Drücken, Ziehen, Heben, Beugen, Tragen sowie Übungen am Boden sind sinnvolle Bausteine, DIE dich besser machen. **Training muss nicht immer hart sein, aber immer regelmäßig!**



von Chris Gross RKC II
Facebook: made to move

EVENTS:

06./07.02. Gilching

(Münchner Westen)
RKC Big Six Aufbau-seminar:
Grinds und Ballistics mit
Florian Kiendl RKC TL und
Oliver Veleviski RKC

13.02. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar
mit Michael Schaller RKC II

20.02. Göttingen

Enter the Kettlebell Seminar
mit Chris Gross RKC II

27.02. Leipzig

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

05.03. Düsseldorf

HKC Kettlebell Instruktor
Zertifizierung mit Robert
Rimoczi Master RKC

05.03. Rostock

Enter the Kettlebell Seminar
Andreas Wiechmann RKC II

11.-13.03. München

Progressive Calisthenics
Certification **PCC**
mit **AI und Danny Kavadlo**

13.03. Koblenz/Bendorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Ralf Kliewe HKC

19.03. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Darius Kubajka RKC II

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Du durch tägliches Training mit gerade mal 40 – 80% deines 1RM (Einwiederholungsmaximum) deine Kraftwerte steigern kannst?

Pavel Tsatsouline und Dan John's 40 Tage „easy strength“ - Programm nutzt die Regelmäßigkeit, um langfristig Kraft aufzubauen. Der Fokus liegt dabei auf 4 – 5 Übungen, welche insgesamt nicht mehr als 10x pro Einheit ausgeführt werden! Jeden Tag, für 40 Tage!

WORKOUT:

Stell´ dich deiner 40 Tage Herausforderung!

Fokus auf 5 Übungen aller Bewegungsmuster mit überwiegend unilateraler Ausführung:

1. Single Leg Deadlift
2. Bottom up Press
3. Renegade Rows
4. Airbourne Lunge
5. Dragon Flags

5 WH oder weniger zur Kraftsteigerung. Maximal 10 Gesamtwiederholungen pro Übung. 2x5, 3x3 oder 5x2 sind mögliche Kombinationen. Trainiere jeden Tag. Geh schwer, wenn du dich dafür bereit fühlst. Regelmäßigkeit vor Intensität!

