



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

Belastungsmanagement im Kettlebelltraining

Um sich im Krafttraining nicht nur kurzfristiger Erfolgserlebnisse zu erfreuen, sondern auf eine langfristige Kraftsteigerung hinzuarbeiten, bedarf es, ähnlich wie beim Erlernen eines Instruments, regelmäßigen Übens. Jeder erfahrene Kraftsportler wird hier bereits zu spüren bekommen haben, dass insbesondere das Kettlebelltraining sehr intensiv werden kann. Daher ist vor allem bei täglicher Trainingsbelastung ein erfolgreiches Hinarbeiten auf ein gesetztes Trainingsziel ohne ein solides Belastungsmanagement unmöglich. Es ist also auch im Training mit der Kugelhantel unbedingt eine strukturierte Trainingsplanung erforderlich, die der intelligenten Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers an gesetzte Belastungsreize gerecht wird. **Fundamentale Trainingsprinzipien und wie du sie in die Praxis des Kettlebelltrainings implementierst** „Train hard, but also train smart“ lautet hier die Devise. Doch was bedeutet das ganz konkret? Auf den ersten Blick erscheint Trainingsplanung sehr kompliziert, betrachtet man all die Parameter, die es hier zu berücksichtigen gilt. Doch ein vernünftiges Belastungsmanagement im Training muss nicht zwangsläufig an abstrakte Prozentangaben bei der Gewichtswahl oder an eine festgelegte Trainingsintensität geknüpft sein. In Anlehnung an

In Anlehnung an das Konzept der Autoregulation lassen sich hier drei wesentliche Prinzipien benennen, welche die praktische Trainingsplangestaltung im Kettlebelltraining stark vereinfachen – die Schlüsselwörter lauten **Kontinuität**, **Lastenvariation** und **spezialisierte Vielfalt**. Mit **Kontinuität** ist gemeint, dass im Training über einen längeren Zeitraum hinweg eine klare Trainingsstrategie erkennbar ist, mit der progressiv auf ein spezifisches Trainingsziel hingearbeitet wird. Es wird eine konsistente Programmstrategie verfolgt. Ein Festhalten an diesem Prinzip ist mit langsamen Trainingsfortschritten verbunden, belohnt dich aber langfristig mit der Entwicklung eines starken und leistungsfähigen Körpers. Smartes Training sollte darüber hinaus Phasen größerer Belastung, aber auch Zeitabstände der aktiven Erholung mit sanfteren Trainingstagen oder -Wochen einbeziehen. Nur so können lästige Trainingsplateaus oder gar Verletzungen vermieden werden. Das Konzept der **Lastenvariation** im Training ermöglicht hier eine Veränderung von bestimmten Belastungsparametern wie z.B. der Intensität oder dem Trainingsvolumen. So lassen sich unter Berücksichtigung der langfristigen Trainingszielstellung intensivere und weniger intensive Trainingsperioden gestalten.

Trotz dieses mächtigen und gleichzeitig einfachen Trainingswerkzeugs, das den Körper zu gigantischen Anpassungen bewegen kann, ist ein Trainingsfortschritt manchmal sehr mühsam zu erreichen. Der Körper wird dem Gesetz der biologischen Anpassung zufolge stets besser in dem, was du tust. Je öfter ein gleicher Trainingsreiz gesetzt wird, desto weniger ist dieser für die Erreichung deiner Ziele geeignet. Zum Vorteil eines jeden Kraftsportlers lässt sich das Dilemma eines Trainingsplateaus auch mit dem Prinzip der **spezialisierten Vielfalt** gezielt angehen. Um einen weiteren Trainingsfortschritt zu machen, ist es manchmal einfach nur notwendig, eine Übungsvariante eines zu trainierenden Bewegungsablaufs zu finden, die deinen Körper auf ein Neues herausfordert. Abseits einer Intensitäts- oder Volumenveränderung im Training kann auch diese Idee dazu führen, dass Plateaus in der Trainingsintensität überwunden werden. Nimm es mit den drei genannten Prinzipien nicht zu genau. Die besagten Werkzeuge sind sehr einfach auf dein Training anzuwenden und sorgen dafür, dass du deine Ziele mit geringem Verletzungsrisiko und minimalem Planungsaufwand erreichen kannst.

Jannis Stenzel HKC, Köln

EVENTS:

09.12.17 Hamburg

Enter the Kettlebell
Frank Delventhal RKC II

10.12.17 Essen

Enter the Kettlebell
Christian Stursberg RKC II,
Tanya Weber RKC II

16.12.17 Erkelenz

Enter the Kettlebell
Tim Holzäpfel RKC II

16.12. 17 Krefeld

Enter the Kettlebell
Dr. med. Markus Sugg RKC I

07.01. Düsseldorf

Enter the Kettlebell
Dorothee Appel RKC II

07.01.18 Essen

Enter the Kettlebell
Christian Stursberg RKC II,
Tanya Weber RKC II

08.01.2018 Köln

RKC Anfängerkurs
Pia Scherenberger RKC TL

08.01.18 Essen

RKC Anfängerkurs
Christian Stursberg RKC II,
Tanya Weber RKC II

09.01. Düsseldorf

RKC Anfängerkurs
Dorothee Appel RKC II

10.01.18 Lübeck,

RKC Anfängerkurs, Martina
Korte RKC I

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

Wusstest Du, dass....

..... der RKC Plank im Vergleich zu einem herkömmlichen Plank zu einer reduzierten Aktivität der Rückenstreckermuskulatur, bei gleichzeitig verstärkter Aktivierung der inneren und äußeren schrägen sowie der geraden Bauchmuskulatur führt ?

Dies konnte im Rahmen von EMS-Messungen sehr anschaulich gezeigt werden.

Workout

Beispiel für einen 2-Wochenzyklus mit TGU und Swing

Tag 1: Swings 5x10, TGU I/r 5x1

Tag 2: Swings schwere „Tripple“-Sets 5-5-3-3-3, TGU Rekordversuch 1-1-1-1-1

Tag 3: Sw- Leiter 1-10, TGU mit OHW 5x1

Tag 4: Swings 5x10, TGU Pyramide I/r x 2
Nach 2 Wo das Trainingsgewicht steigern.

