

Úvod

Vítám tě u 8týdenního tréninkového programu Kettlebell Program, který kombinuje balistická cvičení (swingy, cleany, snatche), silový trénink s kettlebellem a komplexní sekvence (complexes), kde na sebe cviky logicky navazují.

Program je navržen tak, aby rozvíjel všechny klíčové složky fyzické připravenosti pomocí jediného nástroje – kettlebellu. Posílí tvou sílu, výbušnost, vytrvalost, stabilitu i schopnost efektivně a ekonomicky pracovat s váhou v různých pohybových vzorech.

Tento program je zlomek ukázky toho, co dostávají moji klienti v rámci online coachingu – od začátečníků po zkušené sportovce, od běžců po příslušníky ozbrojených složek.

V plném online coachingu dostaneš:

- Plně individualizované tréninky podle cíle, vybavení a časových možností.
- Průběžné úpravy podle pokroku.
- Analýzu techniky a detailní zpětnou vazbu z každého týdne.
- Pravidelnou konzultaci.

Jak si rozvrhnout tréninkové dny

- Pondělí: Trénink A - Swing day 1
- Úterý: Trénink B - Strength day 1
- Středa: Volno
- Čtvrtek: Trénink C - Swing day 2
- Pátek: Trénink D - Strength day 2
- Sobota: Trénink E - Complex day
- Neděle: Volno

Důležité upozornění

Tento tréninkový program není určen pro:

- osoby s akutními nebo chronickými problémy kotníků, kolen, kyčlí, zad či ramen,
- osoby po úrazu nebo operaci bez konzultace s lékařem,
- lidi, kteří nemají zvládnutou správnou techniku základních silových pohybů (dřep, hip hinge, tlak nad hlavu, mrtvý tah),
- úplné začátečníky bez předchozí tréninkové praxe.

Pokud si nejsi jistý/á svou technikou nebo zdravotním stavem, doporučuji nejprve pracovat pod dohledem zkušeného trenéra a až poté nasadit tento program.

Týden 1

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	5×20	6–7	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×8/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Clean to Front Squat	2×5/strana	4×6/strana	7–8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry	–	5×30 m	8	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×6	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×6/strana	8	2110	90 s
KB Row (double)	2×10	4×10	7–8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	4×8	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	5×20	6–7	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×10/strana	7–8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	4×8/strana	7	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	4×20 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double)	2×8	5×6	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	4×8	8	X0X0	90 s
KB Row (1H)	2×8/strana	4×10/strana	7	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	3×30 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Swing + Clean + Push Press	5x (3+3+3/strana)	7-8	X0X0	90s

Týden 2

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×20	7	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×10/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Double Clean to Front Squat	2×4	5×6	8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry	–	6×30 m	8	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×7	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×7/strana	8	2110	90 s
KB Row (double)	2×10	4×12	7–8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	4×10	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×20	7	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×12/strana	7–8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	5×8/strana	7	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	5×25 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double)	2×8	5×7	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	5×8	8	X0X0	90 s
KB Row (1H)	2×8/strana	5×10/strana	7	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	4×30 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Swing + Snatch + Overhead Lunge	5x (3+3+3/strana)	8	X0X0	2 min

Týden 3

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×22	7	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×10/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Double Clean to Front Squat	2×4	5×7	8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry	–	6×35 m	8	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×7	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×8/strana	8	2110	90 s
KB Row (double)	2×10	5×10	7–8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	4×10	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×22	7	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×12/strana	7–8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	5×10/strana	7	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	5×30 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double)	2×8	5×8	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	5×8	8	X0X0	90 s
KB Row (1H)	2×8/strana	5×12/strana	7	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	4×35 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Row + Clean + Push Press	6x(6+5+4/strana)	8	X0X0	90s

Týden 4 – Deload

Trénink A – Swing Day (Clean focus – odlehčený)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	4×15	6	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	4×6/strana	6–7	X0X0	75 s
KB Farmer Carry	–	4×25 m	6	–	60 s

Trénink B – Strength Day (Fullbody – odlehčený)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	4×5	6–7	3010	90 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	4×6/strana	6–7	2110	75 s
KB Romanian Deadlift	2×8	3×8	6–7	3010	90 s

Trénink C – Swing Day (Snatch focus – odlehčený)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	4×15	6	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	4×8/strana	6–7	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	3×20 m/strana	6	–	60 s

Trénink D – Strength Day (Fullbody – odlehčený)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double)	2×8	4×5	6–7	3010	90 s
KB Push Press (double)	2×6	4×6	6–7	X0X0	75 s
KB Row (1H)	2×8/strana	4×8/strana	6–7	2110	75 s

Týden 5

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus, intenzivnější)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×10/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Double Clean to Front Squat	2×4	5×7	8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry (heavy)	–	6×35 m	8–9	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×8	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×8/strana	8	2110	90 s
KB Row (double, těžší)	2×10	5×10	8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	4×10	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus, intenzivnější)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×12–14/strana	8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	5×10/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	5×30 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double, těžší)	2×8	5×8	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	5×8	8	X0X0	90 s
KB Row (1H, těžší)	2×8/strana	5×12/strana	8	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	4×40 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow, náročnější)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Gorilla Row + Gorilla Row + Squat Clean & Thruster	5x (5 opakování /strana)	8-9	X0X0	2 min

Týden 6

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×12/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Double Clean to Front Squat	2×4	5×8	8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry (heavy)	–	6×40 m	8–9	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×8	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×9/strana	8	2110	90 s
KB Row (double, těžší)	2×10	5×12	8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	4×12	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×14/strana	8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	5×10/strana	7–8	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	5×35 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double, těžší)	2×8	5×9	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	5×9	8	X0X0	90 s
KB Row (1H, těžší)	2×8/strana	5×12/strana	8	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	4×45 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Swing + Deadlift High Pull + Offset Squat Clean	5x (6+6+3/strana)	8	X0X0	2 min

Týden 7

Trénink A – Swing Day 1 (Clean focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7–8	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	6×12/strana	8	X0X0	75 s
KB Double Clean to Front Squat	2×4	5×8	8	X0X0	90 s
KB Farmer Carry (heavy)	–	6×40 m	8–9	–	60 s

Trénink B – Strength Day 1 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	5×9	8	3010	120 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	5×9/strana	8	2110	90 s
KB Row (double, těžší)	2×10	5×12	8	2110	90 s
KB Romanian Deadlift	2×8	5×10	8	3010	120 s

Trénink C – Swing Day 2 (Snatch focus)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	6×25	7–8	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	6×14–16/strana	8	X0X0	90 s
KB Snatch High-Pull	2×6/strana	5×12/strana	8	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	6×35 m/strana	8	–	60 s

Trénink D – Strength Day 2 (Fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double, těžší)	2×8	5×9	8	3010	120 s
KB Push Press (double)	2×6	5×9	8	X0X0	90 s
KB Row (1H, těžší)	2×8/strana	5×12/strana	8	2110	75 s
KB Goblet Squat Hold (isometrie)	–	4×50 s	7	stat.	60 s

Trénink E – Complex Day (flow, max objem)

Complex (nepokládáš KB na zem):

Cviky v komplexu	Série x opakování	RPE	Tempo	Pauza
Swing + Clean & Thruster + Snatch + Windmill	5x (1+1+1+2/strana)	8-9	X0X0	2 min

Týden 8 – Deload

Trénink A – Swing Day (Clean focus, lehký)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	4×15	6	X0X0	60 s
KB Clean (1H)	2×6/strana	4×6/strana	6–7	X0X0	75 s
KB Farmer Carry	–	4×25 m	6–7	–	60 s

Trénink B – Strength Day (lehčí fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Front Squat (double)	2×6	4×5	6–7	3010	90 s
KB Military Press (1H)	2×8/strana	4×6/strana	6–7	2110	75 s
KB Romanian Deadlift	2×8	3×8	6–7	3010	90 s

Trénink C – Swing Day (Snatch focus, lehký)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Two-Hand Swing	2×15	4×15	6	X0X0	60 s
KB Snatch (1H)	2×6/strana	4×8/strana	6–7	X0X0	75 s
KB Overhead Carry	–	3×20 m/strana	6–7	–	60 s

Trénink D – Strength Day (lehčí fullbody)

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
KB Deadlift (double)	2×8	4×5	6–7	3010	90 s
KB Push Press (double)	2×6	4×6	6–7	X0X0	75 s
KB Row (1H)	2×8/strana	4×8/strana	6–7	2110	75 s

Závěr a poděkování

Děkuji, že sis prošel/a tímto 8týdenním kettlebell programem.
Doufám, že ti pomohl lépe pochopit, jak může vypadat strukturovaný trénink.

Pamatuj – tento plán je jen ukázka.
V mém online coachingu dostávají klienti:

- Plně individualizované tréninky podle cíle, vybavení a časových možností.
- Průběžné úpravy podle pokroku a aktuální formy.
- Analýzu techniky a detailní zpětnou vazbu z každého týdne.
- Pravidelnou konzultaci

Pokud chceš trénovat chytře a efektivně, napiš mi a probereme, jak by mohl vypadat tvůj vlastní plán.



Kontakt: ondra.mareda@icloud.com



Instagram: [ondrej.coach](https://www.instagram.com/ondrej.coach)



Web: www.shigeofit.com