

Mehr Kraft & Muskelaufbau mit dem

# 5X5 KETTLEBELL TRAININGSPLAN

Für Fortgeschrittene im Kettlebell Training

Sebastian Müller

[kettlebellbigsix.com](http://kettlebellbigsix.com)



# 5×5 Training: Mehr Kraft und Muskelaufbau mit Kettlebells

5×5 Training hat eine lange Geschichte im Kraftsport.

Von professionellen Gewichthebern bis zu Fitness-Enthusiasten schwören viele auf diese Methode.

Zurecht, denn sie liefert zuverlässige Ergebnisse.

Zumindest dann, wenn du freie Gewichte im Trainingsplan hast.

Die Kettlebell ist das ultimative freie Gewicht. In Kombination mit zeitlosen und wirkungsvollen Methoden ist sie unschlagbar.

Deswegen verrate ich dir in diesem PDF, wie du über einen 5×5 Trainingsplan mit Kettlebells in Rekordzeit Kraft und Muskulatur aufbaust.

Dieses PDF gehört zu einem Artikel, in dem ich zusätzliche Informationen zum Trainingsplan gebe.

Solltest du dieses PDF nicht über diesen Artikel bekommen haben, ist hier noch einmal der Link für dich.

Dort gehe ich mehr ins Detail und beantworte Fragen, die bezüglich 5x5 Training regelmäßig aufkommen.

Lies diesen Artikel bevor du den Trainingsplan startest, um die besten Trainingsergebnisse zu erzielen.

**Artikel: 5x5 Training - Mehr Kraft & Muskelaufbau**

# Trainingsformat - Supersätze mit A-B Trainingstagen

Wir setzen auf Supersätze.

Das spart uns Zeit, weil wir immer zwei Übungen hintereinander ausführen. Außerdem kompensieren wir dadurch die Tatsache, dass wir mit weniger Intensität im Trainingsplan arbeiten als mit der Langhantel. Win-Win. Mehr Wirkung in weniger Zeit.

Statt drei Minuten Satzpause verkürzen wir auf zwei Minuten, um den Reiz hochzuhalten und um einmal mehr den Mangel an Intensität auszugleichen.

Hier klickt direkt der nächste Vorteil. Wir haben die Option von A-B Tagen.

**Auf dem Papier sieht es folgendermaßen aus:**

*A-Tag - 5 Sätze mit 2 Minuten Satzpause.*

A1: Overhead Press x 5

A2: Swing x 5

B1: Renegade Row x 5

B2: Front Squat x5

*B-Tag - 5 Sätze mit 2 Minuten Satzpause.*

A1: Floor Press x 5

A2: Renegade Row x 5

B1: Front Squat x5

B2: Swing x 5

Die Zeit, die wir durch die Supersätze und verkürzten Satzpausen sparen, können wir *optional* in Übungen investieren, die den 5x5 Trainingsplan abrunden. Bezogen auf die fundamentalen Bewegungen fehlt uns das Rollen und das Tragen.

**Rollen:** Turkish Get Up & Bent Press

**Tragen:** Suitcase Carry & Farmers Walk

## **A-Tag - Fokus: Kraft- und Muskelaufbau**

*3 Runden mit 90 Sekunden Satzpause*

A: Turkish Get Up x 2/2

*5 Sätze mit 2 Minuten Satzpause.*

B1: Overhead Press x 5

B2: Swing x 5

C1: Renegade Row x 5

C2: Front Squat x5

*3 Runden ohne Pausen (links, rechts hintereinander weg)*

D: Suitcase Carry x 20/20 Schritte

## **B-Tag - Fokus: Ausdauer und Fettverbrennung**

*5 Runden mit 90 Sekunden Satzpause*

A: Bent Press x 1/1

*5 Sätze mit 2 Minuten Satzpause.*

B1: Floor Press x 5

B2: Renegade Row x 5

C1: Front Squat x5

C2: Swing x 5

*3 Runden mit 60 Sekunden Satzpause*

D: Farmers Walk x 50 Meter

# 5x5 Training - Wochenverteilung

Mindestens zwei Tage. Maximal vier Tage.

Beim 5x5 Training für Kraft und Muskelaufbau im submaximalen Bereich verletzt du Muskelfasern. Das ist eine gute Nachricht und genau das, was du erreichen willst. Diese Muskelfasern benötigen Zeit, um zu regenerieren.

Achte also darauf, dass du alle zwei bis drei Tage einen Ruhetag einlegst.

2-Tage in der Woche:

A-Tag = Montag oder Dienstag

B-Tag = Donnerstag oder Freitag

3-Tage in der Woche:

A-Tag = Montag oder Dienstag

B-Tag = Mittwoch oder Donnerstag

A-Tag = Freitag oder Samstag

B-Tag = Montag oder Dienstag

... und so weiter

4-Tage in der Woche:

A-Tag = Montag oder Dienstag

B-Tag = Dienstag oder Mittwoch

A-Tag = Donnerstag oder Freitag

B-Tag = Freitag oder Samstag

Wie viele Trainingstage es bei dir werden, ist abhängig von der Zeit, die du zur Verfügung hast. Was du auf jeden Fall bedenken solltest, ist die Regenerationsfähigkeit deines Körpers. Wenn du im Alltag viel Stress hast, halte dich eher an die zwei oder drei Tage Variante.

Die Optionen zur Steigerung findest du [im Artikel](#) ...

# Ganzkörper Trainingsplan für zu Hause

5×5 Training mit Kettlebells ist grundsätzlich für jeden geeignet, der vorrangig stärker werden will, bei gleichzeitigem Muskelaufbau und parallel dazu die nötige Trainingserfahrung mitbringt.

Es ist erneut feinstes Ganzkörpertraining.

Falls du dich schon länger mit Kettlebell beschäftigst, erkennst du wahrscheinlich bereits, wie abwechslungsreich und wirkungsvoll das Training mit Kugelhantel ist.

Um an den Ruhetagen zwischen den Trainingstagen deine Erholung zu beschleunigen, darfst du besonderen Fokus auf Schlaf, Ernährung und aktive Regeneration (Mobility Flows & Spaziergänge) legen.

Sollte das Leben dazwischen kommen (was es garantiert wird), hast du jederzeit die Möglichkeit einen Trainingstag ausfallen zu lassen. Das ist das Schöne an A-B Tagen. Achte einfach darauf, dass du das den Trainingsplan wieder aufnimmst und die Tage immer im Wechsel ausführst.

Nach 8 - 12 Wochen solltest du den Plan wechseln.

## **Hier sind die nächsten Optionen für dich:**

**#1** Du hattest Probleme bei der Übungsausführung?

>>> Hol dir die Schritt-für-Schritt-Anleitung ins Kettlebell Training

**#2** Du hast Blut geleckert und hast Lust auf das nächste Programm für Kettlebell Einsteiger?

>>> Festige deine Kettlebell Basis, mit dem 8 Wochen Kettlebell Swing Fundament

**#3** Du hast den Plan genutzt, um nach einer Pause als fortgeschrittener Kettlebeller wieder einzusteigen, aber willst jetzt richtig angreifen?

>>> Hebe deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Level, mit dem 6 Wochen Kettlebell Zirkel der Kraft.

**#4** Du hast Fragen?

>>> Schreib mir an [sebastian@kettlebellbigsix.com](mailto:sebastian@kettlebellbigsix.com)