

3x 30 Minuten die Woche:

# GANZKÖRPER TRAININGSPLAN

Für Anfänger & Fortgeschrittene  
im Kettlebell Training

Sebastian Müller

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



# **Kettlebell Ganzkörper Trainingsplan für Zuhause**

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit.

Berufliche und familiäre Verpflichtungen stehen im Vordergrund.

Da bleibt wenig Zeit für ein effektives Training.

Wenn du als Mann in Form kommen möchtest, benötigst du eine wirkungsvolle Möglichkeit, die du in den eigenen vier Wänden umsetzen kannst.

Deshalb liefere ich dir in diesem PDF einen Kettlebell Ganzkörper Trainingsplan für Zuhause, der in nur 30 Minuten pro Tag durchgeführt werden kann.

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 Ganzkörpertraining regelmäßig aufkommen.

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

**Artikel: Ganzkörper Trainingsplan für Zuhause**

# **Trainingsformat - Zirkeltraining mit A-B Trainingstagen**

Wir nutzen für unseren Ganzkörper Trainingsplan A-B Tage und das Zirkeltraining.

Die A-B Tage helfen uns dabei den Fokus zum einen auf Kraft- und Muskelaufbau zu legen und zum anderen auf Ausdauer und Fettverbrennung.

A und B Tage werden immer abwechselnd ausgeführt. Das Zirkeltraining garantiert, dass wir den Körper ausbalanciert und zeitsparend trainieren, weil wir kürzere Trainingspausen nutzen können.

Zusätzlich bestimmen wir die Trainingsdauer.

## **Tage, Dauer, Sätze und Wiederholungen (unter 30 Min.)**

Schauen wir uns die harten Fakten zum Ganzkörper Trainingsplan für Anfänger und Fortgeschrittene an, inklusive aller Details.

### **Wir trainieren:**

- 3 Tage die Woche (Bsp: Montag A, Mittwoch B, Freitag A, Montag B, u.s.w.)
- 30 Minuten pro Training (5 Minuten Warm Up + 25 Minuten Zirkeltraining)
- So viele Sätze (Runden), wie in 25 Minuten je nach Level möglich sind
- 5-8 Wiederholungen bei den Grinds und 10-20 Wiederholungen bei den Ballistics

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

So viele Runden wie möglich in 25 Minuten.

*(Anfänger)*

- A1 Goblet Squat x8
- A2 Vorgebeugtes Rudern x5/5
- A3 Kettlebell Swing x10
- A4 Floor Press x5/5

*(Fortgeschritten)*

- A1 Db1. Front Squat x5
- A2 Renegade Row x5/5
- A3 Db1. Clean & Press x5
- A4 Snatch x5/5

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

So viele Runden wie möglich in 25 Minuten.

*(Anfänger)*

- A1 Goblet Squat x5
- A2 Vorgebeugtes Rudern x3/3
- A3 Kettlebell Swing x20
- A4 Floor Press x3/3

*(Fortgeschritten)*

- A1 Db1. Front Squat x3
- A2 Renegade Row x3/3
- A3 Db1. Clean & Press x3
- A4 Snatch x10/10

# Ganzkörper Trainingsplan für zu Hause

Es sieht einfacher aus, als es sich anfühlt. Versprochen.

Das Ziel ist, dass du dich Woche für Woche ein klein wenig steigerst. Versuche in den 25 Minuten etwas mehr zu schaffen als in der Vorwoche. Aber behalte dabei bitte deine Tagesform im Auge.

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 geleckt 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)