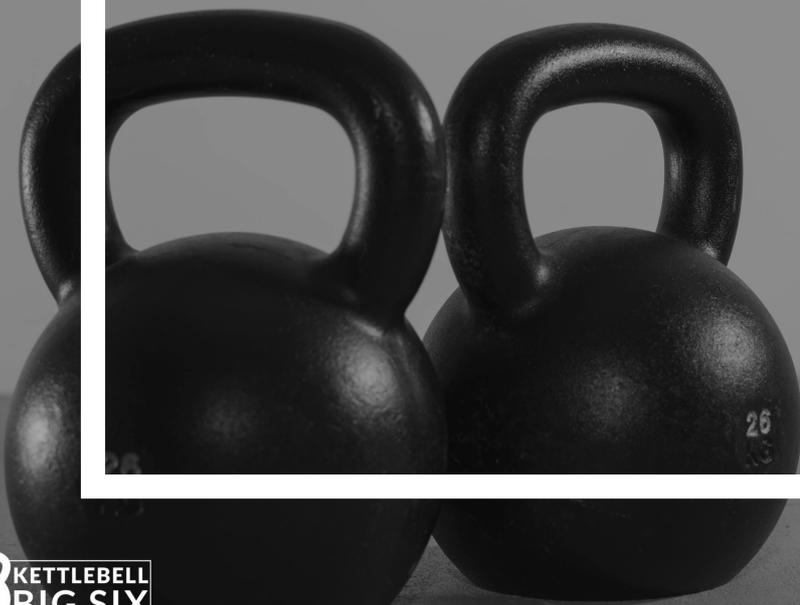


KETTLEBELL BIG SIX
TRAININGSPLAN

ZIRKEL TRAINING

MIT EINER KETTLEBELL





TRAININGSPLAN DETAILS

DIE KETTLEBELL ÜBUNGEN

TURKISH GET UP

GROUNDWORK - ROLLEN

Du verbesserst die Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und Hüfte, während du zeitgleich Kraft im gesamten Körper aufbaust.

KREUZHEBEN

UNTERKÖRPER ZUG

Du trainierst, was im bewegungsarmen, sitzenden Alltag zu kurz kommt. Das Ergebnis ist ein knackiges und kraftvolles Gesäß und ein kugelsicherer unterer Rücken.

FLOOR PRESS

OBERKÖRPER DRUCK

Statt das Gewicht im Stand nach oben zu pressen, pressen wir es in Rückenlage vor den Körper. Falls du noch keinen einarmigen Liegestütz ausführen kannst, hast du jetzt die perfekte Alternative.

GOBLET SQUAT

UNTERKÖRPER DRUCK

Es ist die Grundlage für eine stabile Kniebeuge. Durch die hohe Anzahl an beteiligten Gelenken und Muskelgruppen setzt du einen intensiven Impuls an deinen Körper.

VORGEBEUGTES RUDERN

OBERKÖRPER ZUG

Vorgebeugtes Rudern mit der Kettlebell trainiert deinen oberen Rücken und entwickelt starke Arme. Und es ist die ultimative Vorbereitung, um Grundkraft für freie Klimmzüge zu entwickeln.

SWINGS BEIDHÄNDIG

UNTERKÖRPER ZUG (BALLISTISCH)

Beim Kettlebell Swing spielt die Kettlebell ihre einmaligen Eigenschaften voll aus und das macht diese Übung so populär. Sowohl die Form, der Masseschwerpunkt und Griff der Kettlebell sind für diese Übung perfekt.

TRAININGPLAN

Die Aufteilung

(Ich verzichte auf dieser Seite auf grafische Elemente und viel Farbe, damit du dir die Seite ausdrucken kannst.)

Die optimale Aufteilung für diesen Zirkeltraining-Plan mit einer Kettlebell sind drei Tage.

Bsp: Montag, Mittwoch, Freitag

Du kannst ihn jedoch auch jeden zweiten Tag ausführen.

Alle vorgestellten Übungen werden hintereinander ausgeführt.

1. Turkish Get Up x1/1 + 10 Meter Overhead Walk (Grundlagen oder Groundwork + Loaded Carries)
2. Kreuzheben x10 (Unterkörper Zug)
3. Floor Press x5/5 (Oberkörper Druck)
4. Goblet Squat x10 (Unterkörper Druck)
5. Vorgebeugtes Rudern x5/5 (Oberkörper Zug)
6. Swings x10 (nochmal Unterkörper Zug)

Abwechslungsreiche Variante in der Ausführungsreihenfolge:

1. Kreuzheben x10 (Unterkörper Zug)
2. Turkish Get Up x1/1 + 10 Meter Overhead Walk (Grundlagen oder Groundwork + Loaded Carries)
3. Goblet Squat x10 (Unterkörper Druck)
4. Vorgebeugtes Rudern x5/5 (Oberkörper Zug)
5. Floor Press x5/5 (Oberkörper Druck)
6. Swings x10 (nochmal Unterkörper Zug)

GEWICHT & CHALLENGE

Zu leichte oder zu schwere Kugel?

Was kannst du tun, wenn deine Kettlebell zu leicht ist?

Sollte deine Kettlebell zu leicht sein, erhöhst du einfach die Wiederholungen bei jeder Übung.

Beim Turkish Get Up macht sich das am deutlichsten bemerkbar, weil du neun Einzelpositionen durchlaufen musst. Auf dem Weg nach oben und dann noch einmal auf dem Weg zurück in die Rückenlage. Bei den anderen Übungen hast du mehr Spielraum und kannst experimentieren, was am besten passt.

Du solltest auf jeden Fall immer noch eine gute Wiederholung im Tank lassen und nicht mehr als doppelt so viele Wiederholungen mit deiner Kettlebell ausführen können.

Dann wird es definitiv Zeit für eine größere Kugel. Im Perform Better Shop bekommst du die Original Dragon Door Kettlebells. Viel Spaß beim shoppen.

Was kannst du tun, wenn deine Kettlebell zu schwer ist?

Falls deine Kugel zu schwer ist, reduzierst du die Wiederholungen.

Beim Turkish Get Up kannst du nur einen Teil der Bewegungen ausführen oder du beendest die Übung, wenn du im Stand angekommen bist. Du sparst dir einfach den Rückweg. Bei den anderen Übungen hast du wieder etwas mehr Spielraum.

Es kann auch sein, dass du bei einigen Kettlebell Übungen, die vorgegebenen Wiederholungen schaffst und bei anderen nicht. Passe gegebenenfalls die Übungen an, wo deine Kugel noch etwas zu schwer ist.

Die Challenge:

Jede Übung wird nacheinander ausgeführt, mit kurzen Pausen dazwischen. Am Ende der letzten Übung gibt es eine länger Pause, bevor die nächste Runde beginnt. Drei bis fünf Durchgänge von diesem Kettlebell Trainingsplan und das Ganze drei- bis viermal die Woche und es geht ab.

Stoppe deine Zeit, die du für die angepeilten Runden und Wiederholungen benötigst und versuche dich Woche für Woche ein wenig zu steigern.

Bedeutet: Werde schneller, bei gleichbleibender Bewegungsqualität.