

## Kettlebell Format - Supersatz (Beispiel)

	<b>BEWEGUNGSMUSTER</b>	<b>ÜBUNG</b>	<b>DAUER</b>	<b>GEWICHT</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WDH.</b>
<b>A1</b>	ROLLEN	Turkish Get Up	10 Min.	24 kg		1/1
<b>A2</b>	TRAGEN	Suitcase Carry		24 kg		20/20
<b>B1</b>	UNTERKÖRPER ZUG	Kettlebell Swing	10 Min.	24 kg		10
<b>B2</b>	OBERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Press		24 kg		3/3
<b>C1</b>	UNTERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Squat	10 Min.	24 kg		5/5
<b>C2</b>	OBERKÖRPER ZUG	Kettlebell Row		24 kg		5/5

Informationen & Bemerkungen zum Workout (*wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühlt, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?*)

Kettlebell Format - Supersatz

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen:



Kettlebell Format - Zirkeltraining *(Beispiel)*

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.	
A	ROLLEN	Turkish Get Up		24 kg		2/2
B	UNTERKÖRPER ZUG	Kettlebell Swing		24 kg		10
C	OBERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Press	25 Min.	24 kg		5/5
D	UNTERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Squat		24 kg		5/5
E	OBERKÖRPER ZUG	Kettlebell Row		24 kg		5/5
F	TRAGEN	Suitcase Carry		24 kg		10/10

Informationen & Bemerkungen zum Workout *(wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühlt, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?)*

Kettlebell Format - Zirkeltraining

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen:

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.
<b>A</b>	ROLLEN + TRAGEN	Turkish Get Up + Overhead Walk	10 Min.	24 kg	1/1 10/20/30
<b>B</b>	UNTERKÖRPER ZUG + OBERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Clean & Press	15 Min.	24 kg	1/1,2/2,3/3
<b>C1</b>	UNTERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Squat	10 Min.	24 kg	2/2,3/3,5/5
<b>C2</b>	OBERKÖRPER ZUG	Kettlebell Row		24 kg	2/2,3/3,5/5

Informationen & Bemerkungen zum Workout *(wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühlt, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?)*

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen:

## Kettlebell Format - Timed Sets (Beispiel)

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.	
<b>A</b>	ROLLEN	Turkish Get Up	6 Min.	24 kg	6x30/30 Sek	
<b>B1</b>	UNTERKÖRPER ZUG	Kettlebell Swing	12 Min.	24 kg	6x20/40 Sek	
<b>B2</b>	OBERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Press		24 kg	6x20/40 Sek	
<b>C1</b>	UNTERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Squat		24 kg	5x30/30 Sek	
<b>C2</b>	OBERKÖRPER ZUG	Kettlebell R. Row	15 Min.	24 kg	5x30/30 Sek	
<b>C3</b>	TRAGEN	Farmer Walk		24 kg	5x30/30 Sek	

Informationen & Bemerkungen zum Workout (*wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühlt, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?*)

## Kettlebell Workout - Timed Sets

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen:

## Kettlebell Format - Komplex (Beispiel)

	<b>BEWEGUNGSMUSTER</b>	<b>ÜBUNG</b>	<b>DAUER</b>	<b>GEWICHT</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WDH.</b>
<b>A1</b>	UNTERKÖRPER ZUG	Kettlebell Swing		24 kg		5
<b>A2</b>	UNTERKÖRPER ZUG	Kettlebell Snatch		24 kg		5
<b>A3</b>	UNTERKÖRPER ZUG + OBERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Clean & Press		24 kg		5
<b>A4</b>	UNTERKÖRPER DRUCK	Kettlebell Squat		24 kg		5
<b>A5</b>	ROLLEN	Turkish Get Up		24 kg		1
=	Handwechsel und weiter auf der anderen Seite				2-5	

Informationen & Bemerkungen zum Workout (*wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühl, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?*)

\* Dieser Komplex ist übrigens der legendäre Deep Six Komplex - Hier ist [ein Video mit dem Workout in Aktion](#)

# Kettlebell Workout - Komplex

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen:

Kettlebell Format - Kette (Beispiel)

	<b>BEWEGUNGSMUSTER</b>	<b>ÜBUNG</b>	<b>DAUER</b>	<b>GEWICHT</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WDH.</b>
<b>A1</b>	UNTERKÖRPER ZUG	DbI. Kettlebell Clean		24 kg		1,1,1
<b>A2</b>	OBERKÖRPER DRUCK	DbI. Kettlebell Press		24 kg		1,1,1
<b>A3</b>	UNTERKÖRPER DRUCK	DbI. Kettlebell Squat		24 kg		1,1,1
<b>A4</b>	OBERKÖRPER ZUG	Renegade Row		24 kg		1,1,1
						1/1,1/1,1/1
					2-5	

Informationen & Bemerkungen zum Workout (*wie ist es gelaufen, wie hast du dich gefühl, was ging schwer, was ging leicht, was willst du dir merken oder mitnehmen für die nächste Einheit?*)

Kettlebell Workout - Kette

BEWEGUNGSMUSTER	ÜBUNG	DAUER	GEWICHT	SÄTZE	WDH.

Informationen & Bemerkungen: