

3x 20 Minuten die Woche:

KETTLEBELL TRAININGSPLAN

Für Anfänger im Kettlebell Training

Sebastian Müller

kettlebellbigsix.com



Kettlebell Trainingsplan für zu Hause

Viele Sportler, die ihr Kettlebell Training starten,
fragen sich ...

Was ist ein guter Kettlebell Trainingsplan für Anfänger?

Ein guter Kettlebell Trainingsplan für Anfänger beinhaltet
Übungen, wie Kettlebell Swing und Turkish Get Up und
berücksichtigt das Trainingsniveau des Sportlers.

Der Plan gibt dem Kettlebell Einsteiger genug Zeit, sich
zwischen den Übungen zu erholen und hat eine Steigerung
eingebaut, mit der er sich Woche für Woche verbessern
kann.

In diesem PDF liefere ich dir einen solchen Kettlebell
Trainingsplan für Anfänger.

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 im Detail auf Trainingsdauer, Steigerungen,
Entlastungsphasen und Voraussetzungen ein.

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

Artikel: Kettlebell Trainingsplan für Anfänger

Woche 1: A-Tag

Einheit 1

- Übung A1: Kreuzheben x 6
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 1
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 3
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 2
- Pause: Korrektur

Woche 1: B-Tag

Einheit 2

- Übung A1: Swing x 6
- Übung A2: Floor Press x 1
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 10 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 1: A-Tag

Einheit 3

- Übung A1: Kreuzheben x 7
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 2
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 4
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 3
- Pause: Korrektur

Woche 2: B-Tag

Einheit 4

- Übung A1: Swing x 7
- Übung A2: Floor Press x 2
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 15 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 2: A-Tag

Einheit 5

- Übung A1: Kreuzheben x 8
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 3
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 5
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 4
- Pause: Korrektur

Woche 2: B-Tag

Einheit 6

- Übung A1: Swing x 8
- Übung A2: Floor Press x 3
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 20 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 3: A-Tag

Einheit 7

- Übung A1: Kreuzheben x 9
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 4
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 6
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 5
- Pause: Korrektur

Woche 3: B-Tag

Einheit 8

- Übung A1: Swing x 9
- Übung A2: Floor Press x 4
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 25 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 3: A-Tag

Einheit 9

- Übung A1: Kreuzheben x 10
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 5
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 7
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 6
- Pause: Korrektur

Woche 4: B-Tag

Einheit 10

- Übung A1: Swing x 10
- Übung A2: Floor Press x 5
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 30 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 4: A-Tag

Einheit 11

- Übung A1: Kreuzheben x 11
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 6
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 8
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 7
- Pause: Korrektur

Woche 4: B-Tag

Einheit 12

- Übung A1: Swing x 11
- Übung A2: Floor Press x 6
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 35 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 5: A-Tag

Einheit 13

- Übung A1: Kreuzheben x 9
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 4
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 6
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 5
- Pause: Korrektur

Woche 5: B-Tag

Einheit 14

- Übung A1: Swing x 9
- Übung A2: Floor Press x 4
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 25 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 5: A-Tag

Einheit 15

- Übung A1: Kreuzheben x 10
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 5
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 7
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 6
- Pause: Korrektur

Woche 6: B-Tag

Einheit 16

- Übung A1: Swing x 10
- Übung A2: Floor Press x 5
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 30 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 6: A-Tag

Einheit 17

- Übung A1: Kreuzheben x 11
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 6
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 8
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 7
- Pause: Korrektur

Woche 6: B-Tag

Einheit 18

- Übung A1: Swing x 11
- Übung A2: Floor Press x 6
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 35 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 7: A-Tag

Einheit 19

- Übung A1: Kreuzheben x 12
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 7
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 9
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x8
- Pause: Korrektur

Woche 7: B-Tag

Einheit 20

- Übung A1: Swing x 12
- Übung A2: Floor Press x 7
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 40 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 7: A-Tag

Einheit 21

- Übung A1: Kreuzheben x 13
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 8
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 10
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 9
- Pause: Korrektur

Woche 8: B-Tag

Einheit 22

- Übung A1: Swing x 13
- Übung A2: Floor Press x 8
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 45 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Woche 8: A-Tag

Einheit 23

- Übung A1: Kreuzheben x 14
- Übung A2: Turkish Get Up bis Aufsitzen x 9
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Goblet Squat x 11
- Übung B2: Vorgebeugtes Rudern x 10
- Pause: Korrektur

Woche 8: B-Tag

Einheit 24

- Übung A1: Swing x 14
- Übung A2: Floor Press x 9
- Pause: Korrektur

- Übung B1: Suitcase Carry x 50 (Schritte je Seite)
- Pause: Korrektur

Kettlebell Trainingsplan für zu Hause

Du bist in der 9. Woche angekommen?

Herzlichen Glückwunsch!

Gib deinem Körper mindestens eine Woche aktive
Regeneration.

Mobility Flows, Skill Work (Technik feilen, mit leichten
Gewichten und geringem Volumen), Greasing the Groove
(Frisch rein - Frisch raus).

Alles außer intensivem Training.

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 kettlebellbigsix@puregrowth.net