

## **Kettlebell Trainingsplan für Einsteiger**

**Für mehr Kraft, effektive Fettverbrennung & Kondition**

Das Kettlebell Workout wird auf zwei unterschiedliche Einheiten aufgeteilt, die abwechselnd ausgeführt werden:

- **Montag: Training A**
- **Dienstag: Pause**
- **Mittwoch: Training B**
- **Donnerstag: Pause**
- **Freitag: Training A**
- **Samstag: Pause**
- **Sonntag: Pause**

Egal in welchem Punkt der Trainingswoche Du bist, es wird immer abwechselnd Training A und Training B ausgeführt.

Wenn Du Sonntag schon wieder fit bist und loslegen willst - weiter gehts mit dem nächsten folgenden Workout!

### **Training A**

#### **Übung 1: Kettlebell Swing beidarmig**

10 Wiederholungen alle 30 Sekunden ausführen.  
Bei 2 Minuten starten = 40 Wiederholungen.

In jedem Training versuchen, eine Minute länger zu schaffen.

**Ziel: 7 Minuten = 140 Wiederholungen**

Sobald das geschafft ist, das Gewicht der Kettlebell im nächsten Training um 4 kg steigern.

### **Übung 2: Kniebeuge mit Kettlebell**

Für die Kniebeuge eine Kettlebell vor dem Körper halten.

#### **12 - 15 Wiederholungen x 3 - 5 Sätze**

Bei 12 Wiederholungen x 3 Sätzen starten. In jedem Training versuchen, entweder **die Wiederholungszahl** oder **die Satzanzahl** zu steigern.

Sobald 15 Wdh. x 5 Sätze geschafft sind wird im nächsten Training das Gewicht der Kettlebell gesteigert!

### **Übung 3: Kettlebell Press einarmig**

Eine Kettlebell einarmig über Kopf drücken.

#### **8 - 12 Wiederholungen x 3 - 4 Sätze**

Gleiches Prinzip: Bei einem Gewicht für 8 Wdh. x 3 Sätzen starten und im Laufe des Trainings auf 12 Wdh. x 4 Sätze steigern. Sobald 12 Wdh. x 4 Sätze geschafft sind im nächsten Training das Gewicht steigern.

### **Übung 4: Turkish Getup (TGU)**

Der Turkish Getup ist perfekt am Schluss des Trainings. Der Fokus liegt auf langsamer, kontrollierter Ausführung. Das Gewicht und die Intensität kannst Du steuern, je nachdem wie ermüdet Du bisher vom Training bist.

**Über 10 bis 15 Minuten den Turkish Getup ausführen - mit Pausen nach Bedarf.**

Dabei Einzelwiederholungen machen. Eine Wiederholung links, eine Wiederholung rechts.

Das Gewicht nach und nach steigern, je nachdem wie Du es Dir zutraust.

**Jede Wiederholung beim TGU sollte sich gut und sicher anfühlen!**

Mit zunehmender Übung und verbesserter Körperspannung wirst Du das Gewicht der Kettlebell beim TGU immer weiter steigern können.

## **Training B**

### **Übung 1: Kettlebell Snatch oder Half Snatch**

Perfekte Übung für den Start des Trainings: Der Snatch oder Half Snatch.

Beim leichteren **Half Snatch** wird die Kugel aus der Überkopf-Position jedes Mal zuerst wieder zur Schulter gebracht und von dort aus nach unten in den Swing.

Beim **Snatch** wird die Kettlebell von unterhalb Hüfthöhe über Kopf gebracht, und in einer fließenden Bewegung wieder ganz nach unten.

Suche Dir die Variante aus, mit der Du Dich sicher fühlst!

### **10 - 15 Wiederholungen x 4 Sätze**

Der (Half) Snatch sollte noch so leicht sein, dass nach den 10 bis 15 Wiederholungen noch einige Wiederholungen mehr gehen würden. Nicht bis ans Maximum gehen!

Hier steht das Technik-Lernen im Vordergrund. Wichtig, um später im Fortgeschrittenen-Training auf die Übung aufbauen zu können.

## **Übung 2: Deadlift mit Kettlebell**

Jetzt gehts zur Sache: Das Kreuzheben (Deadlift) mit der Kettlebell ist ideal zum Auspowern.

Eine oder zwei Kettlebells in die Hand nehmen, Hüfte zurück und mit geradem Rücken die Kettlebell bis knapp über den Boden bringen.

Nun wieder aufstehen.

**20 bis 25 Wiederholungen x 3 Sätze**

## **Übung 3: Aufrechtes Rudern**

Diese Übung trainiert die Schultern, Oberarme und die Nackenmuskulatur.

Halte die Kettlebell im Obergriff mit gestreckten Armen, der Oberkörper aufrecht.

Ziehe nun die Ellbogen nach oben. In der Endposition befindet sich die Kettlebell knapp unter Kinnhöhe.

**10 - 15 Wiederholungen x 2 - 3 Sätze**

## **Übung 4: Bottom Up Press**

Die Kettlebell für diese Übung fest am Griff packen und auf Schulterhöhe bringen. Die "Kugel" der Kettlebell sollte sich jetzt über dem Griff befinden - sozusagen die Kettlebell "falsch herum" auf den Kopf stellen. Nun über Kopf drücken.

Vorsicht: Bei dieser Übung sollte genug Platz um Dich herum sein, falls die Kettlebell doch einmal aus dem Gleichgewicht gerät.

**3 - 8 Wiederholungen x 3 - 4 Sätze**