

KETTLEBELL ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

Starker Rücken, Beine, Kondition & Fettabbau:

Schneller Check: Bleibt mein Rücken wirklich gerade?

Link: <https://youtu.be/pC6TDSgRBRI>

Swing einarmig

Anleitung: <https://bit.ly/2u5Yrjz>

Video: <https://youtu.be/GPPAAfEHy5M>

Swing beidarmig

Programm: <https://youtu.be/s6Wbzily5Ws>

Swing + Squat + Press

Programm: <https://youtu.be/CsYhxZS7Los>

Starker Oberkörper:

Press einarmig / beidarmig

Programm: https://youtu.be/q_fvGYkGAjk

Press beidarmig mit einer Kettlebell

Video ab 0:30 min.: <https://youtu.be/sLXiCLvDtlc>

Clean / Double Clean & Press

Programm: <https://youtu.be/7USwYjQzbc>

Deadlift + Aufrechtes Rudern

Video ab 0:19 min.: <https://youtu.be/kfIWCkYFnLE>

Halo

Video ab 4:40 min.: <https://youtu.be/Qztxzc5ml38>

Mehr Griffkraft:

Bottom-Up Clean / Bottom-Up Press

Wrist Deadlift

Video: <https://youtu.be/cVjUmXdeI84>

Griffkraft Special:

Video: <https://youtu.be/DYgl3IDCUmQ>

Mehr Kondition & Technik:

Half Snatch & Double Half Snatch

Video ab 0:45 min.: <https://youtu.be/2MBfR4yCPUw>

Starker Rücken:

Handtuch Rudern

Video ab 2:00 min.: <https://youtu.be/kfIWCkYFnLE>

Starke Arme:

Handtuch Curls

Video ab 5:00 min.: <https://youtu.be/CsYhxZS7Los>

Trizeps Drücken

Video ab 1:30 min.: <https://youtu.be/sLXiCLvDtlc>

Bauch Spezial:

Video: <https://youtu.be/cgeLjtIIVsg>