

# Kettlebell Workout für Einsteiger

## Training 1:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

z. B. Auf der Stelle laufen, Seilspringen, Hampelmann, leichtes Jogging, Radergometer, Kettlebell Swings, Bodyweight Squats

### **Übung 1:**

#### **Swing beidarmig (16 kg)**

10 Swings / 15 Sekunden Pause

Davon 5 Sätze = 50 Swings insgesamt

### **Übung 2:**

#### **Press einarmig (12 kg)**

5 - 8 - 10 - 12 - 10 - 8 - 5 Wdh. pro Hand ausführen

Pausen nach Bedarf - jedoch relativ kurz

### **Übung 3: Handtuch-Rudern (16 kg)**

10 - 12 Wiederholungen à 3 Sätze

### **Übung 4: Seitliche Crunches**

2 Sätze x max. Wdh.

## Training 2:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing & Squat & Press (12 kg)**

5 Wdh. links / 15 - 30 Sek. Pause

5 Wdh. rechts / 15 - 30 Sek. Pause

Nach diesem Schema insgesamt 4 Sätze pro Hand ausführen.

#### **Übung 2: Press einarmig (12 kg)**

5 - 10 - 12 - 12 - 10 - 5 Wdh. pro Hand

Pausen nach Bedarf

#### **Übung 3: Aufrechtes Rudern (12 kg)**

10 - 15 Wdh. x 3 Sätze

#### **Übung 4: Crunches**

2 Sätze x max. Wdh.

## Training 3:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Half Snatch (12 kg)**

10 Wdh. pro Hand x 4 Sätze

Gute Pausen zwischen den Sätzen einlegen

#### **Übung 2: Press einarmig (12 kg)**

5 - 10 - 15 - 15 - 10 - 5 Wdh. pro Hand

Pausen nach Bedarf

### **Übung 3: Swings beidarmig (16 kg)**

20 Wdh. x 3 Sätze

Pausen nach Bedarf

### **Übung 4: Plank 2 - 3 Sätze à 30 Sekunden halten**

## **Training 4:**

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing beidarmig (16 kg)**

10 Swings / 15 Sekunden Pause

Davon 7 Sätze = 70 Swings

#### **Übung 2: Press einarmig (12 kg)**

8 - 12 Wdh. pro Hand x 4 Sätze

Pausen nach Bedarf - jedoch relativ kurz

#### **Übung 3: Handtuch-Rudern (16 kg)**

12 - 15 Wdh. à 3 Sätze

#### **Übung 4: Seitliche Crunches**

3 Sätze x max. Wdh.

## Training 5:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing & Squat & Press (12 kg)**

5 Wdh. links + 5 Wdh. Rechts / 15 - 30 Sek. Pause

Nach diesem Schema insgesamt 5 Sätze ausführen.

Pausen nach Bedarf.

#### **Übung 2: Press einarmig (12 kg)**

10 Wdh. pro Hand x 3 Sätze

Pausen nach Bedarf

#### **Übung 3: Aufrechtes Rudern (12 kg)**

12 - 15 Wdh. x 4 Sätze

#### **Übung 4: Reach Ups**

3 Sätze x max. Wdh.

## Training 6:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Half Snatch (12 kg)**

12 Wdh. pro Hand x 5 Sätze

#### **Übung 2: Press einarmig (16 kg)**

5 Wdh. pro Hand x 3 - 4 Sätze

Pausen nach Bedarf - auch etwas länger

### **Übung 3: Swings beidarmig (16 kg)**

15 Wdh. / 20 Sekunden

Pause 7 Runden

### **Übung 4: Liegendes Beinheben**

3 Sätze à 15 Wiederholungen

### **Training 7:**

#### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing beidarmig (16 kg)**

10 Swings / 15 Sekunden Pause

Davon 10 Sätze = 100 Swings

#### **Übung 2: Press einarmig (16 kg)**

5 Wdh. pro Hand x 5 - 6 Sätze

Pausen nach Bedarf

#### **Übung 3: Handtuch-Rudern (16 kg)**

15 Wdh. x 3 Sätze

#### **Übung 4: Seitliche Crunches**

3 Sätze x max. Wdh.

## Training 8

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing & Squat & Press (12 kg)**

2 min am Stück versuchen bei beliebig vielen Handwechseln.  
Eigenes Tempo.

#### **Übung 2: Half Snatch (12 kg)**

1 min links + 1 min rechts / 2 min. Pause  
45 sek. links + 45 sek. Rechts / 1:30 min. Pause  
30 sek. Links + 30 sek. rechts

Eigenes Tempo wählen.

#### **Übung 3: Aufrechtes Rudern (16 kg)**

8 - 10 Wdh. x 2 Sätze

#### **Übung 4: Reach Ups**

2 Sätze x max. Wdh.

## Training 9:

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Zirkel:**

Swing beidarmig 16 kg 30 Sek/ 15 Sek. Pause  
Press links 12 kg 30 Sek. / 15 Sek. Pause  
Kniebeuge +12 kg 30 Sek. / 15 Sek. Pause  
Press rechts 12 kg 30 Sek. / 15 Sek. Pause  
Reach Ups oder Crunches 30 sek. / 45 - 75 Sek. Pause

Ziel ist es, 5 Durchgänge zu schaffen!

## **Training 10:**

### **Aufwärmen 5 - 10 Minuten**

#### **Übung 1: Swing & Squat & Press (12 kg)**

2:30 min am Stück versuchen bei beliebig vielen Handwechseln.  
Eigenes Tempo.

#### **Übung 2: Handtuch-Rudern (16 kg)**

15 Wdh. x 4 Sätze

#### **Übung 3: Swing beidarmig (16 kg)**

100 Wdh. in 5 Minuten

#### **Übung 4: Crunches**

2 x max. Wdh.