



8 WOCHEN FULL BODY KETTLEBELL TRAINING

TRAINING NOTIZ

Das 8 Wochen Kettlebell Programm ist eine Mischung aus Kraftübungen und funktionalen Bewegungen. Die Wiederholungen und Workouts sind darauf ausgerichtet deinen Körper zu verändern und dich stärker und widerstandsfähiger zu machen

STRUKTUR:

Dieses Program mist auf 4 Tage pro Woche ausgelegt. Die Struktur ist grösstenteils wie folgt:

| TAG 1 | TAG 2 | TAG 3 | TAG 4 |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| Upper Pull + Squat + Core | Upper Push + Lower Pull + Core | Upper Pull + Squat + Core | Upper Push + Lower Pull + High Intensity |

4 Tage sollte mehr als genug Volumen sein, solltest du aber 1 Tag Training hinzufügen wollen, empfehle ich eine leichte, aerobe Aktivität wie wandern, Fahrrad fahren oder joggen von 40-60 Minuten ODER etwas Krafttraining, welches keinen Einfluss auf dein nächsten Training hat.

GEWICHT:

Wenn du gerade erst anfängst, nimm das **Beginner** Gewicht. Wenn du schon Erfahrung mit Kettlebells gemacht hast oder schon länger Crossfit machst, dann wählst du am besten **Intermediate**. Nachdem du das Programm einmal gemacht hast, und alle Workouts wie vorgeschrieben machen konntest (Tempo und Wiederholungen) kannst du zu **Advanced** fortschreiten.

| LEVEL | WOMEN | MEN |
|--------------|--------------|------------|
| Beginner | 12kg | 16kg |
| Intermediate | 16kg | 20kg |
| Advanced | 20kg | 24kg |
| Hardcore | 24kg | 28-32kg |

TEMPO:

Tempo Angaben findest du fast bei jeder Übung und ist super wichtig für diesen Trainingsplan.

Tempo wird immer 4-stellig verschrieben. Z.B. @32X1

Die erste Ziffer: Ekzentrisch, abwärtsbewegung der Übung

Die zweite Ziffer: Isometrisch. Position halten

Die dritte Ziffer: Konzentrisch, aufwärtsbewegung der Übung

Die vierte Ziffer: Isometrisch. Position halten

Z.B. Goblet Squat @32X1, bedeutet 3 Sekunden runter, 2 Sekunden halten im Squat, X = Schnell hoch, 1s halten in der Position.

WIEDERHOLUNGEN:

Wiederholungen und Wiederholungsspannen sind darauf ausgelegt Kraft und Muskulatur aufzubauen. Das Ziel für die Wiederholungsspannen ist die kleine Zahl der Spanne zu schaffen und idealerweise in der Woche darauf mehr zu machen. Ist die Spanne zu einfach (z.B. 8-12), prüfe ob du das vorgegebene Tempo einhalten konntest. Wenn ja, bist du bereit für eine schwerere Kettlebell.

PAUSEN (REST):

Die meisten Pausen sind zwischen 45-60 Sekunden nach den Supersets. Versuche mindestes die 45 Sekunden einzuhalten beim ersten Mal. Du wirst dich frischer und stärker fühlen, wenn du in die nächste Runde gehst. Ist das noch zu einfach, prüfe ob du das vorgegebene Tempo einhalten konntest oder nutze eine schwerer Kettlebell.

Lange Rede kurzer Sinn: VERDIENE DIR DEINE PAUSEN!

SUPERSETS:

Du wirst eine MENGE Supersets in diesem Program sehen. Ein Superset sind ganz einfach 2 oder mehrere Übungen nacheinander ausgeführt. Diese können entgegengesetzte, die gleiche oder völlig unverbunden Muskelgruppen trainieren.

Wie funktioniert so ein Superset?

Führe zB A1) aus für die angegebene Anzahl Wiederholungen, dann machst du A2) und A3), alles am vorgegebenen Tempo (@)

Keine Pause zwischen A1), A2) und A3), es sei denn es ist eine angegeben.

Nach dem Superset ist meistens eine Pause eingeplant, bevor du es wieder startest.

Wiederhole das Superset für angegebene Anzahl Sets Z.B.: 4x12-15 wären 4 Sets an 12-15 Wiederholungen

ABKÜRZUNGEN:

KB = Kettlebell

SA = Single Arm, einarmig

RIR = Reps in Reserve, Wiederholungen in Reserve (Bevor Muskelversagen stoppen)

AFAP = As fast as possible, So schnell wie möglich

AMRAP = As many rounds or reps as possible, So viele Runden oder Wdh. Wie möglich

DAS GANZE PROGRAMM KANN MIT 1 KETTLEBELL AUSGEFÜHRT WERDEN. ALLE OBERKÖRPER ÜBUNGEN WERDEN EINARMIG AUSGEFÜHRT. FÜHRE IMMER DIE ANGEGBENE ANZAHL AN WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE AUS. BEI EINBEINIGEN ÜBUNGEN, MACHE DAS TOTAL DER ANGEGBENEN WIEDERHOLUNGEN (HÄLFTE PRO SEITE)

WEEK 1-2 DAY 1

Movement Prep

2x
12 Alternating Bird Dogs
8 leg abducted rock backs per side
6 Thoracic Extensions per side
4 Goblet Squats

Strength Work

A1) Goblet Reverse Lunge 4x12@30X1
A2) SA Bent over Row 4x10-15@30X1
Rest 45-60s

B1) SA Waiter squat 4x6-8@32X1
B2) Sumo Deadlift High Pulls 4x15-20
Rest 45-60s

Core Finisher

3x
20s Kettlebell taps - slow tempo
20s Side Plank Rotations per side - slow tempo
20s amrap lemon squeeze
Rest 30-60s



WEEK 1-2 DAY 2

Movement Prep

2x
30s Sciatic nerve floss
5 Sumo inchworms
7 Goblet good mornings
10 Alternating shoulder tap pushups

Strength Work

A1) SA Floor Press 4x5-8 @41X1
A2) Pushups 4x10-20 @ 32X1
Rest 45-60s

B1) Skull Crusher 3x8-14 @41X1
B2) Bottom of Pushup hold 3x20-30s
Rest 45-60s

C1) Romanian Deadlift 4x6@5131
C2) Suitcase Deadlift 4x12@31X1
C3) Glute Bridges 4x25 @3121
*Rest 5-10s between exercises,
Rest 2:00 between Rounds*

Core Finisher

1 Round:
Tabata 8x20s on/10s off, alternating between:
20s Front Plank reach
20s Thigh taps

1 Round
Tabata 8x20s on/10s off, alternating between:
20s Hollow rocks
20s Situps to kettlebell

WEEK 1-2 DAY 3

Movement Prep

2x
5 inchworm to pushup to squat
10 alternating groiners
10 alternating dead bugs + 2s hold
15 calf raises

Strength Work

A1) Goblet Squats 3x6@33X1
A2) Back Rack Walking Lunges 3x12
A3) Jump Squats above parallel 3x25
*Rest 5-10s between exercises,
Rest 2:00 between Rounds*

B1) Upright rows 4x12-15 @31X1
B2) Goblet squat curls 4x max; 2 RIR
Rest 45-60s

Finisher

3 Rounds
20s KB Swings to eye height
20s Goblet squat hold in bottom
20s Goblet Kneeling to standing
30-60s Rest

WEEK 1-2 DAY 4

Movement Prep

2x
3 Bootstraps
3 Prone swimmers
6 Yoga Pushups
6 alternating single leg toe touches
20s bent leg hollow hold

Strength work

A1) SA Push Press 4x10-15
A2) Pike Pushups 4x6-12
Rest 45-60s

B1) Single Leg KB RDL 4x8-12 @ 3121
B2) Single arm swings 4x6-10
Rest 45-60s

C1) Kettlebell Deadbug 4x10 + 2s hold
C2) Leg raise over Kettlebell 4x20 - slow
Rest 45-60s

Finisher (Do this in week 1)

Complete AFAP
5 rounds
10 American KB Swings
10 Sprawls

Finisher (Do this in week 2)

Complete AFAP
50 American KB Swings
50 Sprawls

TRAINING NOTIZ FÜR WOCHE 2

Wiederhole die Workouts von Woche 1 mit einem oder mehrere der folgenden Ziele:

- Mehr Wiederholungen als letzte Woche (Wiederholungsspanne beachten)
- Mehr Gewicht, falls die Wiederholungen und Tempo einfach machbar waren.
- Halte dich noch besser an das Tempo oder führe die Bewegungen noch langsamer aus

