

Kettlebell Ganzkörpertraining

1. Einseitiges Kreuzheben linke Hand 3 x
2. Einseitiges Kreuzheben rechte Hand 3 x

3. Clear linke Hand 3 x
4. Clear rechte Hand 3 x

5. Press linke Hand 3 x
6. Press rechte Hand 3 x

7. **Alles in einem Ablauf kombiniert 3 x**

8. Diagonal vom linken Fuß nach rechts oben ziehen und drücken 3 x
9. Diagonal vom rechten Fuß nach rechts oben ziehen und drücken 3 x

10. Kreuzheben beidseitig 3 x

11. Kniebeugen 3 x

12. Swing 3 x

13. Rudern linke Hand 3 x
14. Rudern rechte Hand 3 x

15. Aufrechtes Rudern beidseitig 3 x

16. Kreuzheben und aufrechtes Rudern kombiniert 3 x

17. Achter drehen links herum 3 x
18. Achter drehen rechts herum 3 x

19. Schulter seitheben linker Arm 3 x
20. Schulter seitheben rechter Arm 3 x

21. Schulter frontheben beidseitig 3 x

22. Russian Twist von links nach rechts auf dem Boden sitzend 3 x

Alle Übungen sind jeweils für 1 Minute auszuführen. Man könnte allerdings auch Wiederholungen (WDH) als Maßstab nehmen und z.B. 12, 14, 16 oder 20 WDH durchführen.

Das Problem mit der Zeitabnahme könnte mit entsprechenden App's gelöst werden. Diese können individuell programmiert werden und per Ansage vor Beginn von 3 runter gezählt wird zwischendurch Ansagen erfolgen z.B. „es sind 30 Sek. vergangen“ und kurz vor dem Ende ebenfalls eine Ansage erfolgt.