



Chaos VS Kettlebell : „geringst nötige Dosis“

Wenn Dein Leben chaotisch ist, vereinfach Dein Training. Mache jeden Morgen 5 Minuten Mobility. Das sorgt schon dafür, dass Du Dich besser fühlst. Wenn Du sicher ein willst, das Du das Training schaffst, mache es gleich morgen nach der Mobility, bevor Dir etwas anderes Deine Zeit stehlen kann. Außerdem kannst Du so die Mobility gleiche als Aufwärmen nutzen.

Vor jedem Workout nehme Dir 5 Minuten, um Dich warm zu machen (z.B. Krabbeln oder ein TGU ohne Gewicht). Alle Übungen werden immer im Wechsel gemacht und fangen dann wieder von vorne an. So wird sicher gestellt, da Du keinen Punkt vernachlässigst. Selbst wenn Du in der Mitte des Trainings abbrechen musst. Wenn Du Lust, Energie und Zeit hast, kannst Du natürlich gerne länger trainieren.

Je mehr Durchgänge Du schaffst, oder je schwerer die Kettlebells desto besser. Du trainierst an 3 Tagen die Woche für 30 Minuten.

Tag 1:

1/1 TGU, 10/10 Swings, 1 bis 5 Pullups, 10 Liegestütz, Brücke (üben)

Tag 2 (RKC Deep 6):

Rechtshänder starten mit Links, Linkshänder mit rechts. Die Übungen werden nacheinander ohne abzusetzen ausgeführt:

5 Swings, 5 Snatches, 5 Clean & Press, 5 Front Squats, 1 Turkish Get Up

Nach der letzten Front Squat wird das Gewicht gepresst und der Turkish Get Up von oben begonnen. Also ein Turkish Get-Down, wieder oben angekommen, machst Du mit der anderen Hand weiter. Das Ziel sind 5 Runden.

Tag 3:

20 Goblet Squats (oder 10/10 Front Squats), 10/10 Renegade Rows, 10/10 Military Press, 20 Meter krabbeln und Toetouch, 10/10 Snatch (Alternativ Swings).



Chaos VS Kettlebell : „geringst nötige Dosis“

von _____ bis _____

Tag 1 - Datum:	Gewicht
1/1 TGU	
10/10 Swings	Runden
1 bis 5 Pullups	
10 Liegestütz	Zeit
Brücke (üben)	
45 Sek. Double Front-Squats + 15 sec. Pause	
10/10 Renegade Rows + Spielen	
Tag 2 (Deep 6) - Datum:	Runden
5 Swings	
5 Snatches	Gewicht
5 Clean & Press	
5 Front Squats	Zeit
1 Turkish Get Down (von oben starten)	
Dann andere Seite	
Tag 3 - Datum:	Gewicht
20 Goblet Squats (oder 10/10 Front Squats)	
10/10 Renegade Rows	Runden
10/10 Military Press	
20 Meter krabbeln und Toetouch	Zeit
10/10 Snatch (Alternativ Swings)	

Den vollständigen Artikel findest Du unter: <http://bit.ly/ChaosVsKettlebell>