



Chaos VS Kettlebell : „etwas und stetig“

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.

5 Minuten Training jeden Tag. Du machst Du Übungen solange, bis die 5 Minuten um sind. Je mehr Durchgänge Du schaffst, oder je schwerer die Kettlebells desto besser.

Mo: 1/1 TGU + 5 Goblet Squats

Di: 10/10 einhändige Swings, 5/5 Military Press

Mi: 10/10 Snatch, 10/10 Front-Squats

Do: 1 bis 5 Pullups, 5/5 clean + Front-Squat

Fr: 1/1 TGU + 20 Hand 2 Hand Swings (einarmige Swings bei jeder Wiederholung wird die Hand in der Luft gewechselt).

Sa: 45 Sekunden Double Front-Squats, 15 Sekunden Pause. Falls Du keinen 2 Kettlebells hast kannst Du auch Goblet Squats machen oder Front-Squats mit einer Kettlebell und dann immer die Seite wechseln.

So: 10/10 Renegade Rows und Spielen. „Spielen“ meint, das Du einfach Kettlebell Übungen nach Lust und Laune machst.



Chaos VS Kettlebell : „etwas und stetig“

von _____ bis _____

	Übungen	Gewicht 1	Gewicht 2	Zeit	Runden
Mo	1/1 TGU + 5 Goblet Squats				
Di	10/10 einhändige Swings + 5/5 Military Press				
Mi	10/10 Snatch + 10/10 Front-Squats				
Do	1 bis 5 Pullups + 5/5 clean & Front-Squat				
Fr	1/1 TGU + 20 Hand 2 Hand Swings				
Sa	45 Sek. Double Front-Squats + 15 sec. Pause				
So	10/10 Renegade Rows + Spielen				

von _____ bis _____

	Übungen	Gewicht 1	Gewicht 2	Zeit	Runden
Mo	1/1 TGU + 5 Goblet Squats				
Di	10/10 einhändige Swings + 5/5 Military Press				
Mi	10/10 Snatch + 10/10 Front-Squats				
Do	1 bis 5 Pullups + 5/5 clean & Front-Squat				
Fr	1/1 TGU + 20 Hand 2 Hand Swings				
Sa	45 Sek. Double Front-Squats + 15 sec. Pause				
So	10/10 Renegade Rows + Spielen				

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