

10.000 Swing Challenge

Tag ____ / 20 Datum ____ . ____ . ____

Anfang ____ : ____ Uhr Ende ____ : ____ Uhr Gesamt: ____

Zusatzübung: _____ Press, Chin-Ups, Squats 1-2-3 Dips (2-3-5)

Pause lang	_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min	_____ Min
Durchlauf	1	2	3	4	5
10 Swings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusatz 1 (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kleine Pause (30 - 60 Sekunden)					
15 Swings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusatz 2 (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kleine Pause (30 - 60 Sekunden)					
25 Swings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusatz 3 (5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kleine Pause (30 - 60 Sekunden)					
50 Swings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause lang oben eintragen / Mobilisation nicht vergessen! z.B. Hüftbeuger, etc.					

Original 10.000 Swing Challenge von Dan John erschienen bei T-Nation:

<https://www.t-nation.com/workouts/10000-swing-kettlebell-workout>

Dan John

<http://danjohn.net/>

<https://www.facebook.com/CoachDanJohn1>

Deutsche Übersetzung:

<https://hamburg-kettlebell-club.de/kettlebell-blog/77-10-000-kettlebell-swing-challenge-von-dem-legendaeren-strength-coach-dan-john.html>

Frank Delventhal

<https://hamburg-kettlebell-club.de>

<https://www.facebook.com/frank.delventhal.3>

