

Baden-Baden, Oktober 2017

Mit folgenden Kettlebell-Übungen kannst du (fast) alle  
fundamentalen Bewegungsmuster trainieren:

- Turkish Get Up (TGU)
- Press/ Push-Press
- Kreuzheben
- Swing
- Rudern vorgebeugt/ Renegade Row
- Goblet Squat / Front Squat / Thruster
- Farmers Walk/ Overhead Walk

**Also: Ran an die Kugel!!**

---

**Trainingsplanung TGU mit 3 unterschiedlichen Lasten - 8 /  
12 / 16kg:**

TGU 8kg 3x re / 3x li

TGU 12kg 2x re / 2x li

TGU 16kg 1x re / 1x li

TGU 12kg 2x re / 2x li

TGU 8kg 3x re / 3x li

Pause zum Wechseln der Kettlebell: 10 - 20 Sekunden

----