

Baden-Baden, Oktober 2017

## Kettlebell-Swing / Trainingsplanung / Vorschläge für Einsteiger

### Beidarmiger Swing auf Zeit:

20 - 30 Sekunden Belastung / 20 - 30 Sekunden Pause  
Wiederhole das Ganze 5 - 8mal

### beidarmiger Swing / Wiederholungen:

10x  
20 Sek Pause  
Wiederhole das Ganze 5 - 8mal

### beidarmiger Swing mit unterschiedlicher Lasteinleitung

15x 8kg  
20 Sek Pause  
10x 12kg  
Wiederhole das Ganze 5 - 8mal

### beidarmiger Swing auf Zeit:

45 - 60 Sekunden Belastung / 30 Sekunden Pause  
Wiederhole das Ganze 5 - 8mal

beidarmiger Swing mit unterschiedlicher Lasteinleitung

20x 8kg

20 Sek Pause

15x 12kg

20 Sek Pause

10x 16kg

20 Sek Pause

15x 12kg

20 Sek Pause

20x 8kg

Wiederhole das Ganze 3 - 6 mal

beidarmiger Swing und einarmiger Swing mit unterschiedlicher Lasteinleitung

10x 8kg beidhändig

5x 8kg li

5x 8kg re

Pause ca. 1 Min.

10x 12 kg beidhändig

3x 12kg li

3 x 2kg re

Wiederhole das Ganze 3 - 5 mal