

KETTLEBELL



3 TIPPS FÜR DEN START

SEBASTIAN MÜLLER
MALE-POTENTIAL.NET

"NIMM AN,
WAS NÜTZLICH
IST. LASS WEG,
WAS UNNÜTZ
IST. UND FÜGE
DAS HINZU,
WAS DEIN
EIGENES IST."

- BRUCE LEE



3 TIPPS FÜR DEN START

1.

Fokus auf die Basics

2.

Waving the Loads

3.

Grinds = 3-5

Wiederholungen &

Ballistics 5-15

Wiederholungen





TURKISH GET UP

Turkish Get Up: Ist für dein Krafttraining und um dich beweglicher zu machen.



KETTLEBELL SWING

Kettlebell Swing: Mit ihm erarbeitest du dir eine Arbeitskapazität von der du im Moment nur träumst.



KETTLEBELL
TRAINING

male-potential.net

KETTLEBELL TRAINING PROGRAMM



**" SIMPLE
NOT EASY "**

TAG 1: Schwer

1. Turkish Get Up – x5/5 immer abwechselnd mit 90 Sekunden Pause zwischen jeder Wiederholung.

2. Swing – x10 immer auf die Minute für 10 Minuten

TAG 2: Leicht

1. Turkish Get Up – x3/3 immer abwechselnd mit 90 Sekunden Pause zwischen jeder Wiederholung.

2. Swing – x10 immer auf die Minute für 5 Minuten

TAG 3: Mittel

1. Turkish Get Up – x4/4 immer abwechselnd mit 90 Sekunden Pause zwischen jeder Wiederholung.

2. Swing – x10 immer auf die Minute für 7 Minuten

Idealerweise planst du nach jedem Trainingstag einen Tag Ruhe ein.

Zum Beispiel: Montag = Schwer, Mittwoch = Leicht, Freitag = Mittel

3 Tage. That's it. Jedes Training sollte nach dem Warm Up nicht länger als 20 – 30 Minuten dauern.



**KETTLEBELL
TRAINING**

male-potential.net

