

## **TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER**

### **KETTLEBELL**

Bei einem Kettlebell-Trainingsplan für Anfänger:innen reichen ca. **2-3 Workouts pro Woche**. Gönn dir dazwischen immer einen Tag Pause. Plane am besten jeweils ca. 30 Minuten für die Übungen ein. Starte mit einer Kettlebell mit niedrigem Gewicht, bis du alle Bewegungen gut beherrschst – besonders beim Kettlebell Swing. Beim beschriebenen Workout steht Kraft-Ausdauer im Fokus.

<b>ÜBUNG</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>	<b>SÄTZE</b>
Kettlebell-Kniebeuge	<b>15</b>	<b>4</b>
Floor Press	<b>15 pro Seite*</b>	<b>4</b>
Kettlebell- Kreuzheben	<b>15</b>	<b>4</b>
Kettlebell Swing	<b>20</b>	<b>4</b>

\*Hast du mehr Erfahrung und Kraft, kannst du beim Floor Press auch mit **2 Kugelhanteln** arbeiten. Dann machst du auf beiden Seiten gleichzeitig deine Wiederholungen.

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**DEINE FITNESS FIRST CREW**