

KETTLEBELL TRAININGSPLAN

Runde	Übungen	Belastung	Pause
1	Kettlebell Swing Goblet-Squat Kettlebell Deadlift	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
2	Kettlebell Swing Goblet-Squat Kettlebell Deadlift	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
3	Kettlebell Swing Goblet-Squat Kettlebell Deadlift	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
4	Kettlebell Swing Goblet-Squat Kettlebell Deadlift	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
5	Kettlebell Swing Goblet-Squat Kettlebell Deadlift	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde