

**Kettlebells:**

Kettlebells sind russischen Ursprungs und ermöglichen ein funktionelles, intuitives Training. Lange Zeit blieben sie unpopulär, bis sie durch den Crossfit-Trend neue Beliebtheit erfuhren. Kettlebells begeistern in erster Linie durch ihren Einsatz in dynamischen Ganzkörperübungen, wobei sich eine koordinative Komponente meist nicht vermissen lässt. Abgeleitet aus den Empfehlungen des American College of Sports medicine und dem Buch des berühmten Professor Hollmann von der Deutschen Sporthochschule Köln kann anbei ein 12-wöchiger und 4-phasiger Ganzkörper-Trainingsplan entnommen werden. Dabei sollten die Gewichte so gewählt werden, dass Ihr Ausbelastungsempfinden mit einer 7-8 zu beurteilen ist, wenn Stufe 10 die maximale Auslastung indiziert.

## Phase 1: Kraftausdauer

**Kreuzheben**

Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden.

**Goblet Squats**

Hier ist vor allem auf die Haltung der Knie zu achten. Solange diese in Richtung der Fußspitzen zeigen, kann die Übung mit beliebiger Tiefe ausgeführt werden.

**Unilaterales Rudern**

Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.

**Schulterdrücken**

Ein Spiegel hilft dabei, während der Übungsausführung eine aufrechte Haltung insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule beizubehalten.

**C+ Position**

Der komplette Lendenwirbelbereich sollte dabei Bodenkontakt haben.

3 Sätze á 15 Wdh

3 min Pause zwischen den Sätzen

2x/Woche

## Phase 2: Hypertrophie

**Kettlebell Swing**

Hier ist es entscheidend das richtige Gewicht zu wählen, sodass in jeder Position volle Kontrolle gewährleistet ist.

**Pistol-Squats**

Alternativ sollte mit Goblet-Squats gearbeitet werden. Des Weiteren ist auf eine stabile und kontinuierliche Ausführung zu achten.

**Unilaterales Rudern**

Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.

**Unilaterales Kreuzheben**

Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden.

**Stoßen**

Die Kraftübertragung findet trotz seiner Ähnlichkeit mit dem Schulterdrücken primär im Beinbereich statt.

1.Satz: 15 Wdh  
2. Satz: 12Wdh  
3. Satz: 8 Wdh  
4. Satz: 6 Wdh

Es sollte in jedem Satz das Gewicht progressiv gesteigert werden

3 min Pause zwischen den Sätzen

2x/Woche

Phase 3: Maximalkraft		
<b>Pistol Squats</b> Alternativ sollte mit Goblet-Squats gearbeitet werden. Des Weiteren ist auf eine stabile und kontinuierliche Ausführung zu achten.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
<b>Alternierende Renegade Rows</b> Die stabilisierende Funktion des Rumpfes kann dabei das schwächste Glied der Ausführungskette darstellen. Einem rotierenden Körper sollte also mit geringerer Gewichtswahl entgegengewirkt werden.	4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause	
<b>Unilaterales Umsetzen</b> Aus einem einarmigen Swing heraus wird das Gewicht auf Schulterhöhe gefangen.	3 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
<b>Russian Twist</b> In der C+ Position wird die Kettlebell von links nach rechts bewegt.	4 Sätze á 8 Wdh 3 min Pause	
<b>Aufrechtes Rudern</b> Um hier die Belastung nicht überproportional auf die Schultermuskulatur zu verteilen, werden die Ellenbogen nur bis Schulterhöhe bewegt.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Phase 4: Explosivkraft		
<b>Einarmiges Reißen</b> Das Gewicht wird aus dem Swing explosiv beschleunigt und über dem Kopf bei gestrecktem Arm gefangen.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
<b>Bottom up Clean and Press</b> Hier wird vor Allem die koordinative Komponente zur Herausforderung.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	
<b>Goblet Squats</b> Hier ist vor allem auf die Haltung der Knie zu achten. Solange diese in Richtung der Fußspitzen zeigen, kann die Übung mit beliebiger Tiefe ausgeführt werden.	4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause	
<b>Alternierende Renegade Rows</b> Die stabilisierende Funktion des Rumpfes kann dabei das schwächste Glied der Ausführungskette darstellen. Einem rotierenden Körper sollte also mit geringerer Gewichtswahl entgegengewirkt werden.		
<b>Russian Twist</b> In der C+ Position wird die Kettlebell von links nach rechts bewegt.		