

# FULL BODY KETTLEBELL TRAININGSPLAN

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



## WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



## AROUND THE BODY

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE

2



## FIGURE 8

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE

3



## DEADLIFTS MIT KETTLEBELL

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE

4



## RUSSIAN KETTLEBELL SWINGS

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE

5



## RUSSIAN TWISTS

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE

6



## GOBLET SQUATS

40 SEKUNDEN POWER  
20 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.