

Trainingsvorschläge zur dritten Übungseinheit

Intervalltraining 40 sec. aktiv, 20 sec. Pause

40 sec. Passing Lunges (ca. 10) / 20 sec. Pause
40 sec. Hand to Hand Swing (ca. 20) / 20 sec. Pause
40 sec. Row links (ca. 15) / 20 sec. Pause
40 sec. Row rechts (ca. 15) / 20 sec. Pause
40 sec. Upright Row (ca. 12) / Satzpause

Diesen Satz 2 – 3 Mal wiederholen

Kettlebell-Mix

5 Halo links herum
5 Halo rechts herum
10 Single Leg Deadlift links
10 Single Leg Deadlift rechts
10 Swing to Press links
10 Swing to Press rechts
10 Goblet Squat
10 Row links
10 Row rechts

Diesen Satz 2 – 3 Mal wiederholen

Fett-Weg-Workout mit beidarmigem Swing

50 sec. Swing (ca. 25) / 20 sec. Pause
50 sec. Swing (ca. 25) / 20 sec. Pause
50 sec. Swing (ca. 25) / 20 sec. Pause
50 sec. Swing (ca. 25) / maximal 2 Min. Satzpause

Diesen Satz 3 Mal wiederholen: 3 x 100 Swing = 300 Swing in ca. 17 Minuten Gesamtzeit

Falls zu anstrengend:
40 sec. Swing (ca. 20) bei 5 Runden je Satz

Vorbereitung für die 4. Übungseinheit

In der 4. Übungsarbeit geht es u.a. darum, die KB einarmig hochzustemmen. Zur Kräftigung der Armmuskulatur sind folgende vorbereitende Übungen geeignet:
Swing to Press, KB in Goblet-Haltung beidarmig über Kopf stemmen, Rows