Trainingsplan 30min Kettlebell Trainingspl.-info@morningfit.org - 1

Ziel	Kraft - Stärke & Definiertheit		
Startdatum		**Zeit** 3	**Enddatum**
Anleitung	Ein Kettlebell-Trainingsplan, der die hintere Muskelkette stärkt. Fokus auf den unteren Rückenbereich und dem Gesäß. Bei Fragen oder für Variationen mit anderem Fokus, gerne anschreiben.		

ab 6.00 Uhr
MORNINGFIT
PERSONAL TRAINING

Tag 1 Datum / / / / / / /

Schwingen - Kugelhanteln

Schultern, Quadrizeps, Gesäßmuskel, Unterer Rücken - Beine, Rücken

Set 1	10 x kg							
Set 2	15 x kg							
Set 3	25 x kg							
Set 4								
Set 5								
Notiz	Trainer Notiz: Eine ideale Übung um effektives Training zu beginnen und progressiv zu steigern. Hierzu haben wir auch ein Video für die perfekte Ausührung. Schreib uns an..							

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte die Kugelhantel mit beiden Händen. Bewege dein Gesäß zurück. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Strecke die Knie, Hüfte und Rücken. Schwinge die Kugelhantel.

Goblet-Kniebeugen - Kugelhanteln

Quadrizeps - Unterer Rücken, Gesäßmuskel, Alle Bauchmuskeln

Set 1	10 x kg							
Set 2	10 x kg							
Set 3	10 x kg							
Set 4								
Set 5								
Notiz	Trainer Notiz: Das Gewicht muss nicht zwingend an die Brust gehalten werden. Versuche ein Gleichgewicht zu schaffen,indem du das Kettlebell nach vorne nimmst. Achte auf die Stabilität deiner Knie.							

Stehe gerade. Halte die Kugelhantel mit beiden Händen. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Kreuzheben - Kugelhantel

Unterer Rücken, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur - Beine

Set 1	10 x kg							
Set 2	10 x kg							
Set 3	10 x kg							
Set 4								
Set 5								
Notiz	Trainer Notiz: Halte eine Leichte Beuge in den Knien. Der Rücken bleibt immer gerade, also Brust raus, zu jedem Zeitpunkt..							

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte die Kugelhantel mit beiden Händen. Bewege dein Gesäß zurück. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie leicht angewinkelt. Strecke das Bein und die Hüfte durch.

Goblet-Ausfallschritt seitwärts, links - Kugelhanteln

Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine

Set 1	12 x kg						
Set 2	10 x kg						
Set 3	8 x kg						
Set 4							
Set 5							
Notiz	Trainer Notiz: Kein Schwung. Achte auf die Stabilität deiner Knie..						

Halte die Kugelhantel mit beiden Händen. Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Umgekehrter Goblet Ausfallschritt, rechts - Kugelhanteln

Quadrizeps, Gesäßmuskel

Set 1	12 x kg						
Set 2	10 x kg						
Set 3	8 x kg						
Set 4							
Set 5							
Notiz	Trainer Notiz: Dein Fuß geht nach Hinten in den Ausfallschritt. So vermeiden wir eine Impact-Übung die das Knie belastet, dennoch die gleiche Wirkung für den Gluteaus (Gesäßmuskulatur) hat..						

Halte die Kugelhantel mit beiden Händen. Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt nach hinten. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Einbein-Kreuzheben, rechts - Kugelhanteln

Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken

Set 1	12 x kg						
Set 2	12 x kg						
Set 3	12 x kg						
Set 4							
Set 5							
Notiz	Trainer Notiz: So langsam wie, möglich nach vorne beugen für ein bewährtes Koordinationstraining. Rücken immer Gerade halten..						

Greife die Kugelhanteln. Stehe aufrecht auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Schwinge das Bein nach hinten. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Hüftstoß								Gesäßmuskel - Quadrizeps, Unterer Rücken
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Zum Schluss schön die Hüfte hoch. Das geht richtig in den Hintern und in die untere Rückenmuskulatur. Für einen intensiveren Hüftstoß, nur ein Bein aufliegen..						

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Stelle die Füße flach auch den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Hebe die Hüften.