

Trainingsvorschläge zur 4. Übungseinheit

Intervalltraining 40 sec. aktiv, 20 sec. Pause

40 sec. Clean links / 20 sec. Pause
40 sec. Clean rechts / 20 sec. Pause
40 sec. Drop Lunge / 20 sec. Pause
40 sec. Push-Press links (ca. 20) / 20 sec. Pause
40 sec. Push-Press rechts (ca. 20) / 20 sec. Pause
40 sec. Thruster / 20 sec. Pause

Diesen Satz 3 Mal wiederholen

80 Clean in 8 Minuten nach folgenden Regeln:

(Quelle: Valery Fedorenko)

10 Wiederholungen pro Arm in einer Minute, danach Armwechsel, keine Pausen. Für einen Clean stehen damit sehr ausreichende 6 Sekunden Zeit zur Verfügung. Deshalb besonders auf die korrekte Technik achten und die KB in der Rack-Position einige Sekunden halten. Sind die 10 Wiederholungen vor Ablauf einer Minute erreicht, bleibt die KB in der Rack-Position, bis die Minute um ist, danach Armwechsel.
"Gespür" entwickeln, damit man die 10 Wiederholungen auf eine Minute gleichmäßig verteilt.

60 Long Cycle Push-Press (= Clean mit anschließendem Push-Press) in 6 Minuten

10 Wiederholungen pro Arm und pro Minute, danach Armwechsel ohne Pause

Kettlebell-Mix:

20 Swing links
20 Swing rechts
10 Clean links
10 Clean rechts
10 Push/Press links
10 Push/Press rechts
10 Long Cycle links
10 Long Cycle rechts

Intensives Arm- und Schultertraining

ohne Pause mit einem Arm, danach Armwechsel:

20 sec. Swing
20 sec. Clean
20 sec. Clean & Press
20 sec. Clean
20 sec. Swing

3 Wiederholungen
(Fortgeschrittene fügen vor und nach "Clean & Press" noch jeweils 20 sec. "Press" ein)

Allgemeiner Tipp:

Immer auch wieder die Trainingsvorschläge zu den zurückliegenden Übungseinheiten wiederholen bzw. mit den neu hinzu gekommenen Übungen kombinieren und erweitern.