

Trainingsvorschläge zur 5. Übungseinheit

Intervalltraining 40 sec. aktiv, 20 sec. Pause

40 sec. Figure 8 to hold / 20 sec. Pause
40 sec. Half Snatch links / 20 sec. Pause
40 sec. Half Snatch rechts 20 sec. Pause
40 sec. Passing Lunges / 20 sec. Pause
40 sec. Front Squat / 20 sec. Pause
40 sec. Clean & Push-Press links / 20 sec. Pause
40 sec. Clean & Push-Press rechts

Diesen Satz 3 Mal wiederholen

Kettlebell-Mix

10 Snatch links
10 Snatch rechts
10 Goblet Squat Thruster
10 Snatch links
10 Snatch rechts
10 Goblet Squat Thruster

Den kompletten Satz möglichst ohne Pause. Anschließend Satzpause; insgesamt 3 Satzwiederholungen.

Herausforderung: Der RKC-Snatch-Test (Russian-Kettlebell-Challenge) 100 Snatch in 5 Minuten, beliebige Armwechsel, KB darf auch abgestellt werden

Eine große Herausforderung für Kraft, Ausdauer und Willensstärke.

Möglichkeiten der Herangehensweise:

Zunächst ein angenehmes, gleichmäßiges Tempo finden, Armwechsel z.B. alle 10 Wiederholungen.

Die Zeit des ununterbrochenen "Snatchens" stetig verlängern, bis die 5 Minuten erreicht sind, unabhängig von der Zahl der Wiederholungen. Danach die Frequenz (Anzahl der Wiederholungen pro Minute) erhöhen.

Belohnung:

Wer die 100 Snatch-Wiederholungen in 5 Minuten schafft, kann sich eine schwerere Kettlebell zulegen.