

Trainingsvorschläge zur 6. Übungseinheit

Bodentraining:

je 2 Turkish Get Up links/rechts
je 5 Hip Bridges links / rechts (lange und gut durchstrecken)
10 Russian Twist
10 Crunches
je 5 Sitting Presses links/rechts oder 10 beidhändig

Leitertraining (aufwärts):

- **Clean:** 2 l/r – 4 l/r – 6 l/r – 8 l/r
- **Push/Press:** 2 l/r – 4 l/r – 6 l/r – 8 l/r
- **Snatch:** 2 l/r – 4 l/r – 6 l/r – 8 l/r
- **Goblet Squat:** 2 – 4 – 6 – 8 – 10

Leitertraining (abwärts):

- **Clean:** 8 l/r – 6 l/r – 4 l/r – 2 l/r
- **Push/Press:** 8 l/r – 6 l/r – 4 l/r – 2 l/r
- **Snatch:** 8 l/r – 6 l/r – 4 l/r – 2 l/r
- **Goblet Squat:** 10 – 8 – 6 – 4 – 2

Kettlebell- Mix:

je 10 Single Leg Deadlift links / rechts
10 Reverse Passing Lunges
je 10 Rows links / rechts
je 10 Half Snatch links / rechts
je 10 Long Cycle (Clean & Push/Press) links / rechts
10 Figure 8 to hold

Effektives Zeit-Spar-Training:

A: Mit dem Long Cycle:

Der Long Cycle ist ganzkörperlich fordernd. Wer nur wenig Trainingszeit zur Verfügung hat, kann damit dennoch sehr effektiv trainieren:

Dauer: 6 bis 10 Minuten (optimal 10 Minuten), ununterbrochen
8 bis 10 Wiederholungen pro Minute und Arm (optimal 10 Wiederholungen), danach Armwechsel

B: Mit dem Swing:

100 Swing ununterbrochen, abwechselnd je 10 Swing links / rechts