

# Kettlebell-Komplexe

---

Kettlebell-Komplexe sind Kombinationen verschiedener Kettlebellübungen, oder auch kombinierbar mit Körpergewichtsübungen.

Ihr Vorteil liegt darin, dass mit ihnen ein sehr großes Spektrum an Muskeln trainiert wird, sie steigern deine Kraft-Ausdauer, fordern dich und stärken dich effektiv in relativ kurzer Zeit. Ihre „anhaltende Wirkung“ macht sich oft noch am nächsten Tag bemerkbar.

Nachfolgend einige Kettlebell-Komplexe zum „Nachbasteln“:

## **Kettlebell-Komplex #01:**

1 Wiederholung bestehend aus

- 1 Swing
- 1 Longcycle
- 1 Swing
- 1 Half-Snatch

5 Wiederholungen links - 5 Wiederholungen rechts - Pause  
davon 5 Durchgänge

## **Kettlebell-Komplex #02**

- 5 Squat
- 5 Squat to Thruster
- 5 Swing
- 5 Snatch

je komplett links, danach ohne Pause komplett rechts  
@ 1 x 20 kg, 1 x 18 kg, 1 x 16 kg, 1 x 18 kg, 1 x 20 kg  
(Gewichte nur beispielhaft, natürlich kann auch immer ein gleiches Gewicht verwendet werden)

## **Kettlebell-Komplex #03 (Quelle: triasathletik.com)**

- 10 Clean
- 10 Push-Press
- 10 Snatch
- 10 Long Cycle

komplett links, komplett rechts ohne Pausen

# Kettlebell-Komplexe

---

## **Kettlebell-Komplex #04 (Quelle: triasathletik.com)**

**12 x 1 Minute (die nicht benötigte Zeit zur vollen Minute dient der Erholung)**

Swing (L) x 30  
Swing (R) x 30  
Clean (L) x10  
Clean (R) x10  
Push Press (L) x10  
Push Press (R) x10  
Long Cycle (L) x5  
Long Cycle (R) x5  
Row (L) x15  
Row (R) x15  
Lunges (L) - Kettlebell in Rackposition - x10  
Lunges (R) - Kettlebell in Rackposition - x10

## **Kettlebell-Komplex #05**

z.B. mit 2 Kettlebells, 5 Sätze zu je 5 Wiederholungen oder  
mit 1 Kettlebell 5 Sätze zu je 5 Wiederholungen l/r:

Swing & Clean & Squat & Thruster

## **Kettlebell-Komplex #06**

6 x Swing  
6 x Clean  
6 x Drop Lunge  
6 x Long Cycle  
komplett links, komplett rechts

AMRAP= as many rounds as possible

## **Kettlebell-Komplex #07**

15 Goblet Squat  
15/15 Swing  
15/15 Single Arm Row  
15/15 Swing  
15 Deadlift to Upright Row to Burpee  
15/15 Swing

# Kettlebell-Komplexe

---

## **Kettlebell-Komplex #08**

20-Seconds-Komplex (AMRAP)

20" Swing  
20" Clean  
20" Jerk  
20" Long-Cycle  
20" Jerk  
20" Clean  
20" Swing

1 Runde = komplett links, komplett rechts ohne abzusetzen, danach Pause  
AMRAP = as many rounds as possible

## **Kettlebell-Komplex #09 "Power 5"**

5/5 Swing  
5/5 Snatch  
5/5 Clean  
5/5 Rack-Squat  
5/5 Press

5 Sätze

## **Kettlebell-Komplex #10**

Timer je nach Intensität auf 1:20 bis 1:30 min. stellen.  
6 x Swing&Clean&Swing&Snatch ununterbrochen mit einem Arm.  
Rest bis zum Zeitablauf dient als Erholungspause, danach Armwechsel.  
5 Sätze oder "As many rounds as possible"

## **Kettlebell-Komplex #11: TRIAS Workout 500**

### **Kettlebell-Komplex #12**

3 Swing + 3 Clean + 3 Snatch - je 5x links/rechts ununterbrochen  
2 Swing + 2 Clean + 2 Snatch - je 5x links/rechts ununterbrochen  
1 Swing + 1 Clean + 1 Snatch - je 5x links/rechts ununterbrochen

# Kettlebell-Komplexe

---

## Kettlebell-Komplex #13: 56er Workout

56 Longcycle  
56 Snatch  
56 Clean  
56 Jerk oder Push-Press  
56 Swing  
56 Single-Leg-Deadlift  
56 Rows

Ausführungen:	moderat:	Armwechsel alle 7 Wiederholungen
	ambitioniert:	Armwechsel alle 14 Wiederholungen
	professionell:	Armwechsel alle 28 Wiederholungen
	overhuman:	mit zwei Kettlebells

Pausen: zwischen den einzelnen Übungen so kurz wie möglich  
("lohnende Pausen")

## Kettlebell-Komplex #14: Arm-Ausdauer-Training (Quelle: triasathletik.com)

20 Clean  
20 Jerk  
20 Snatch  
20 Long-Cycle

Ohne abzusetzen: komplett links – Armwechsel – komplett rechts  
Pro Absetzen 15 Lunges extra

## Kettlebell-Komplex #15: "Strandfigur-Komplex" (30 x 1' - 20' aktiv, 10' Pausen)

1'/1' Swing - 1' Pause  
1'/1' Clean & Press - 1' Pause  
1'/1' Racked Lunges - 1' Pause  
1'/1' Snatch - 1' Pause  
1' Plank (zum Ausruhen) - 1' Pause  
1'/1' Clean & Push Press/Jerk - 1' Pause  
1'/1' Thruster - 1' Pause  
1'/1' Clean - 1' Pause  
1'/1' Push Press/Jerk - 1' Pause  
1' Goblet-Squat - 1' Pause  
1'/1' Black-Snatch (1 Swing + 1 Snatch)

## Kettlebell-Komplexe

---

### **Kettlebell- Komplex #16: Intensives Arm- und Schultertraining (10 x 20")**

ohne Pause mit einem Arm, danach Armwechsel:

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

3 - 5 Sätze

### **Kettlebell-Komplex #17: 12 Minuten AMRAP:**

1 Clean - 2 Front-Squat - 3 Longcycle - 4 Snatch  
komplett links, rechts, 12 min. ohne abzusetzen

### **Kettlebell-Komplex #18: 3 Runden Swing, Clean & Snatch (Timer: 22 x 30")**

30 sec. Swing links  
30 sec. Swing rechts  
30 sec. Clean links  
30 sec. Clean rechts  
30 sec. Snatch links  
30 sec. Snatch rechts  
60 sec. Pause

### **Kettlebell-Komplex #19: AMRAP 10-Minuten-Work-Out**

5 Swing (L)  
5 Clean (L)  
5 Push Press (L)  
5 Drop Lunge (L)  
5 Swing (R)  
5 Clean (R)  
5 Push Press (R)  
5 Drop Lunge (R)

So viele Durchgänge wie möglich in 10 Minuten, Pausen so kurz wie möglich nach Bedarf

## Kettlebell-Komplexe

---

### **Kettlebellkomplex #20: Static Work mit 2 Kettlebells** (begleitendes Training für 10 min. Jerk und LongCycle)

- 10 sec. Farmer's Hold
- 10 sec. Rack Hold
- 10 sec. Overhead Hold

4 Minuten lang wiederholen ohne abzusetzen; in weiteren Einheiten steigern auf bis zu 10 Minuten

### **Kettlebellkomplex #21: Steigende Gewichte (Quelle: TRIAS-Athletik)**

- 5 Swing
- 5 Clean & Press
- 5 Rack-Squat

komplett links, AW, komplett rechts  
3 Runden mit steigenden Gewichten

### **Kettlebellkomplex #22: "Work & Hold" (Quelle: TRIAS-Athletik)**

30 sec. pro Arm; die nicht benötigte Zeit wird in der Over-Head-Lock-Out-Position verbracht (Timer: 8 x 30 sec.)

- 5 Snatch links
- 5 Snatch rechts
- 4 Long Cycle links
- 4 Long Cycle rechts
- 5 Half-Snatch links
- 5 Half-Snatch rechts
- 6 Jerk links
- 6 Jerk rechts

### **Kettlebellkomplex #23: Basics-Ausdauerinheit**

Zwei Durchgänge ohne abzusetzen, entspricht 32 Minuten ununterbrochen  
Wähle das Kettlebell-Gewicht weise!

- 2'2' Jerk
- 2'2' Snatch
- 2'2' Clean
- 2'2' Loncycle

## Kettlebell-Komplexe

---

### Kettlebellkomplex #24: 50er Workout

Wenn möglich nur mit einem Armwechsel (25/25)

50 Long-Cycle  
50 Passing-Lunges  
50 Snatch  
50 Clean  
50 Goblet-Squat  
50 Push-Press  
50 Around the body  
50 Rows  
50 Swing  
50 Russian-Twist

### Kettlebellkomplex #25 (Quelle: <http://trias-athletik.de>)

EMOM-Komplex 4 – 2 – 4 Minuten:

2 Kettlebells, die zur vollen Minute nicht benötigte Zeit dient der Erholung

3 Clean – 6 Front-Squat – 3 Jerk – 9 Swing – Pause bis zur vollen Minute

4 x 1 Minute – 2 Minuten Pause – 4 x 1 Minute

(wird fortgesetzt)