

Kettlebell-Übungen: Technik, Dosierung und Trainingspläne für den ganzen Körper

Diese Übungssammlung enthält zwölf Kettlebell-Übungen mit genauer Ausführung, passenden Wiederholungszahlen und leichteren Varianten. Zwei direkt nutzbare Trainingspläne helfen dir beim Einstieg und beim anschließenden Aufbau. Du benötigst eine Kettlebell, eine rutschfeste Trainingsfläche und für einzelne Übungen eine Matte oder eine wirklich stabile Abstützmöglichkeit.

Trainiere nur in einem kontrollierbaren, schmerzfreien Bewegungsumfang. Die Angaben richten sich an grundsätzlich gesunde Erwachsene und ersetzen keine persönliche Betreuung. Bei bestehenden Verletzungen, relevanten Erkrankungen oder nach einer Operation solltest du vor dem Einstieg klären lassen, welche Belastungen geeignet sind.

Vor dem ersten Satz: Gewicht, Belastung und sichere Umgebung

Wähle das Gewicht für jede Übung einzeln. Eine Kettlebell, die beim Kreuzheben leicht wirkt, kann beim einarmigen Schulterdrücken bereits zu schwer sein. Geeignet ist eine Last, mit der du die vorgesehene Wiederholungszahl ohne Schwung, Ausweichbewegungen oder Luftanhalten bewältigst. Am Satzende sollten bei den kontrollierten Kraftübungen ungefähr zwei bis drei technisch saubere Wiederholungen möglich bleiben. Wenn du nur eine Kettlebell besitzt, lass Übungen weg, für die sie ungeeignet schwer ist.

Stelle die Kettlebell auf einen festen, ebenen Boden. Halte den Bereich vor, hinter und neben dir frei von Möbeln, Personen und Haustieren. Für Überkopfübungen brauchst du ausreichend Deckenhöhe. Trainiere in flachen, standfesten Schuhen oder barfuß auf einem sicheren Untergrund. Prüfe vorab, ob Griff und Hände trocken sind und die Kettlebell keine scharfen Kanten oder lockeren Teile besitzt.

Atme während der Übungen weiter. Bei langsamen Kraftübungen ist Ausatmen während der anstrengenden Phase eine einfache Orientierung. Beende einen Satz, sobald Griff, Gleichgewicht oder Körperposition nachlassen. Stechende Schmerzen, Schwindel, Brustschmerz oder ungewöhnliche Atemnot sind Gründe, sofort aufzuhören; starke oder anhaltende Beschwerden benötigen medizinische Abklärung.

Die genannten Pausen sind Richtwerte. Verlängere sie, wenn du noch deutlich außer Atem bist oder deine Ausgangsposition nicht zuverlässig halten kannst. Qualität hat Vorrang vor Wiederholungszahl und Trainingsgeschwindigkeit.

- Langsame Kraftübungen: überwiegend 6 bis 12 Wiederholungen pro Satz.

- Einseitige Übungen: die angegebene Wiederholungszahl auf jeder Seite ausführen.
- Satzpausen: meist 60 bis 90 Sekunden, bei Bedarf länger.
- Einstieg: zwei Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens einem freien Tag dazwischen.

Aufwärmen: sechs bis acht Minuten ohne hohe Belastung

Beginne mit zwei Minuten zügigem Gehen auf der Stelle. Nimm die Arme locker mit und steigere das Tempo nur so weit, dass dir allmählich warm wird. Anschließend folgen die vier Bewegungen unten. Führe sie ruhig und ohne Zusatzgewicht aus. Das Aufwärmen soll dich vorbereiten, nicht ermüden.

Nach dieser Runde übst du die erste Kraftübung des Tages mit besonders geringer Belastung. Mache fünf langsame Wiederholungen, prüfe Stand und Bewegungsweg und beginne erst danach mit den Arbeitssätzen. Ist deine einzige Kettlebell dafür zu schwer, wiederhole zunächst die Bewegung ohne Gewicht.

Vor Swings reicht allgemeines Aufwärmen allein nicht aus. Ergänze acht kontrollierte Kettlebell-Kreuzhebe-Wiederholungen. Wenn du dabei den Rücken nicht stabil halten kannst oder die Hüftbewegung noch unsicher ist, bleiben Swings an diesem Tag aus.

- Acht Hüftbeugen: Hände an die Hüftfalten legen, Knie leicht beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Wieder aufrichten.
- Acht Kniebeugen: Füße etwa schulterbreit aufstellen, kontrolliert absenken und über den ganzen Fuß aufstehen.
- Sechs Rückwärtsschritte je Seite: abwechselnd einen kurzen Schritt zurücksetzen, beide Knie leicht beugen und in den Stand zurückkehren.
- Acht Wandliegestütze: Hände etwa auf Schulterhöhe an eine Wand setzen, Körper als Einheit annähern und wieder wegdrücken.

1. Kettlebell-Kreuzheben: die Grundlage für Hüftkraft

Das Kreuzheben trainiert vor allem Gesäß, Oberschenkelrückseiten und Griffkraft. Gleichzeitig übst du, eine Last mit stabil gehaltenem Rücken vom Boden aufzuheben. Es ist die wichtigste Vorübung für den späteren Kettlebell-Swing.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell zwischen deine Füße, ungefähr über die Mitte der Fußlänge. Stehe etwa hüft- bis schulterbreit. Schiebe die Hüfte zurück und beuge die Knie so weit, dass du den Griff mit beiden Händen erreichst. Die Arme bleiben lang. Halte den Kopf in Verlängerung des Rumpfes und verteile den Druck auf Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen.

Ausführung: Spanne den Bauch an und drücke die Füße in den Boden. Strecke Hüfte und Knie, bis du aufrecht stehst. Die Kettlebell hängt nah vor dem Körper. Lehne dich oben nicht nach hinten. Schiebe zum Absenken zuerst die Hüfte zurück, beuge dann die Knie

passend mit und stelle das Gewicht kontrolliert ab. Ordne deine Position vor der nächsten Wiederholung neu.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen, dazwischen 60 bis 90 Sekunden Pause. Die Abwärtsbewegung darf ungefähr zwei Sekunden dauern.

Wenn du den Griff nur mit stark gerundetem Rücken erreichst, stelle die Kettlebell auf eine breite, standsichere Erhöhung. Verkürze den Weg so weit, dass du die Position kontrollieren kannst. Ziehe nicht ruckartig aus den Schultern und mache aus dem Aufrichten keine Rückbeuge.

2. Goblet Squat: Kniebeuge mit Gewicht vor der Brust

Der Goblet Squat beansprucht Oberschenkel und Gesäß und fordert die Stabilität des Rumpfes. Das Gewicht vor der Brust erleichtert vielen Menschen eine gleichmäßige Kniebeuge, ohne dass die Bewegung für alle gleich aussehen muss.

Ausgangsposition: Halte eine ausreichend leichte Kettlebell mit beiden Händen seitlich am Griff vor dem Brustbein. Die Ellenbogen zeigen schräg nach unten. Stelle die Füße ungefähr schulterbreit auf und drehe die Zehen bei Bedarf etwas nach außen. Hebe die Kettlebell kontrolliert in die Halteposition; gelingt das nicht sicher, wähle eine leichtere Last.

Ausführung: Beuge Knie und Hüfte gleichzeitig und senke dich zwischen deine Beine. Die Knie bewegen sich ungefähr in Richtung der Zehen. Halte den ganzen Fuß belastet und die Kettlebell nah am Oberkörper. Gehe nur so tief, wie du Gleichgewicht und Rumpfposition halten kannst. Drücke dich anschließend gleichmäßig wieder hoch.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen und 60 bis 90 Sekunden Pause. Senke dich etwa zwei Sekunden lang ab und stehe ohne ruckartiges Beschleunigen auf.

Als leichtere Variante stellst du eine stabile Bank hinter dich und berührst sie mit dem Gesäß nur leicht, bevor du wieder aufstehst. Vermeide ein unkontrolliertes Hinsetzen. Die Knie dürfen über die Zehenspitzen hinauswandern, sofern die Fersen am Boden bleiben und die Bewegung beschwerdefrei ist.

3. Rumänisches Kreuzheben: Hüftbeuge aus dem Stand

Beim rumänischen Kreuzheben beginnt die Bewegung im aufrechten Stand. Anders als beim normalen Kreuzheben muss die Kettlebell zwischen den Wiederholungen nicht den Boden berühren. Du trainierst besonders die kontrollierte Hüftbeuge und die Oberschenkelrückseiten.

Ausgangsposition: Hebe die Kettlebell zunächst mit einer sauberen Kreuzhebebewegung an. Halte sie mit beiden Händen vor den Oberschenkeln. Die Füße stehen etwa hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Richte den Rumpf auf, ohne die unteren Rippen nach vorn zu schieben.

Ausführung: Schiebe das Gesäß langsam nach hinten. Die Kettlebell bewegt sich dicht an den Beinen abwärts, während die Unterschenkel annähernd senkrecht bleiben. Behalte die leichte Kniebeugung ungefähr bei. Stoppe, sobald du eine deutliche, aber nicht schmerzhaft Spannung an den Oberschenkelrückseiten spürst oder die stabile Rückenposition nicht mehr halten könntest. Strecke anschließend die Hüfte und kehre in den aufrechten Stand zurück.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen. Senke das Gewicht etwa drei Sekunden ab und richte dich kontrolliert auf. Pausiere 60 bis 90 Sekunden.

Die Tiefe ist kein Leistungsziel. Je nach Beweglichkeit endet der Weg knapp unterhalb der Knie oder auf Schienbeinhöhe. Wenn du immer tiefer gehst und dabei den Rücken rundest, verkürze den Bewegungsweg. Zum Abschluss setzt du das Gewicht mit zusätzlicher Kniebeugung sicher ab.

4. Einarmiges Rudern: kontrolliertes Ziehen für den Rücken

Das einarmige Rudern trainiert den oberen Rücken, den breiten Rückenmuskel und die Armbeuger. Eine Abstützung reduziert die Anforderungen an das Gleichgewicht und macht die Übung für den Einstieg gut steuerbar.

Ausgangsposition: Stelle das linke Bein nach vorn und das rechte etwas zurück. Stütze die linke Hand auf einer standsicheren Bank ab. Beuge dich aus der Hüfte vor und halte den Rücken in einer angenehmen, stabilen Position. Die rechte Hand hält die Kettlebell unter der Schulter. Die Füße bleiben fest am Boden.

Ausführung: Ziehe den rechten Ellenbogen in Richtung Hüfte. Die Kettlebell nähert sich seitlich dem unteren Rippenbereich. Halte die Schulter weg vom Ohr und drehe den Oberkörper nicht mit. Senke das Gewicht langsam ab, bis der Arm wieder lang ist. Das Schulterblatt darf sich dabei natürlich mitbewegen; du musst es nicht dauerhaft nach hinten klemmen.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen je Seite. Wechsle nach einem kontrollierten Absetzen die Seite und pausiere nach beiden Seiten 60 bis 90 Sekunden.

Beginne mit der schwächeren Seite und übernimm deren Wiederholungszahl für die stärkere. Wenn du das Gewicht nur mit einer kräftigen Rumpfdrehung hochbekommst, ist es zu schwer. Ohne Bank kannst du die freie Hand auf dem vorderen Oberschenkel abstützen, solange dein Stand dabei stabil bleibt.

5. Einarmiger Floor Press: Drücken in Rückenlage

Der Floor Press trainiert Brust, Trizeps und vordere Schulter. Der Boden begrenzt die Abwärtsbewegung des Oberarms. Verwende eine leichte Kettlebell und führe auch das Einnehmen und Verlassen der Position sorgfältig aus.

Ausgangsposition: Lege dich zunächst seitlich neben die Kettlebell. Fasse den Griff mit der Trainingshand und sichere das Gewicht mit der anderen Hand. Rolle mit dem

körpernah gehaltenen Gewicht kontrolliert in die Rückenlage. Stelle die Füße auf. Der trainierende Oberarm liegt ungefähr in einem Winkel von 30 bis 45 Grad zum Rumpf auf dem Boden. Der Unterarm steht senkrecht, das Handgelenk bleibt möglichst gerade.

Ausführung: Drücke die Kettlebell über die Schulter nach oben. Halte den Rumpf ruhig und die Schulter kontrolliert am Boden. Senke anschließend langsam ab, bis der Oberarm den Boden sanft berührt. Setze nicht hart auf und nutze keinen Schwung für die nächste Wiederholung.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen je Seite, anschließend 60 bis 90 Sekunden Pause.

Die freie Hand kann beim Positionieren und Absetzen unterstützen. Wechsle die Kettlebell nicht über dem Gesicht von einer Hand in die andere. Zum Abschluss nimmst du das Gewicht mit beiden Händen körpernah, rollst zurück auf die Seite und setzt es sicher ab. Wenn du diese Übergänge nicht kontrollierst, nutze vorerst Wandliegestütze statt dieser Übung.

6. Rückwärts-Ausfallschritt mit Goblet-Halt

Der Rückwärts-Ausfallschritt trainiert Beine und Gesäß einzeln und fordert das Gleichgewicht. Übe den Ablauf zunächst ohne Gewicht. Erst wenn du sicher zurücktreten und aufstehen kannst, kommt eine leichte Kettlebell hinzu.

Ausgangsposition: Stehe etwa hüftbreit und halte die Kettlebell mit beiden Händen vor der Brust. Halte den Blick nach vorn und den Bauch leicht angespannt. Die Füße stehen nicht auf einer schmalen Linie, sondern haben seitlich ausreichend Abstand.

Ausführung: Setze den rechten Fuß einen ausreichend großen Schritt zurück. Senke das rechte Knie in Richtung Boden, während das linke Knie sich beugt. Der vordere Fuß bleibt vollständig belastet. Eine leichte Vorneigung des Oberkörpers ist erlaubt, solange sie aus der Hüfte kommt und kontrolliert bleibt. Drücke dich über das vordere Bein zurück in den Stand. Wechsle anschließend die Seite.

Dosierung: Zwei Sätze mit sechs bis acht Wiederholungen je Seite. Pausiere zwischen den Sätzen 75 bis 90 Sekunden.

Wähle nur eine Tiefe, aus der du ohne Wackeln wieder aufstehen kannst. Als leichtere Variante bleibst du im versetzten Stand und führst kleine Auf-und-ab-Bewegungen aus; das ist ein Split Squat. Falls nötig, trainierst du zunächst ohne Kettlebell und hältst dich mit einer Hand an einer stabilen Stütze fest.

7. Einarmiges Schulterdrücken im Stand

Das Schulterdrücken kräftigt Schultern und Trizeps. Es setzt voraus, dass du den Arm beschwerdefrei über den Kopf bewegen kannst. Verwende für diese Übung deutlich weniger Gewicht als für Kreuzheben oder Kniebeugen.

Ausgangsposition: Bringe die Kettlebell mit Unterstützung beider Hände kontrolliert vor die rechte Schulter. Sie liegt in der sogenannten Rack-Position: Die Kugel ruht an der Außenseite des Unterarms, der Ellenbogen bleibt körpernah und das Handgelenk möglichst gerade. Der Griff verläuft diagonal durch die Handfläche. Stehe etwa hüftbreit und halte Knie und Hüfte ruhig.

Ausführung: Drücke die Kettlebell nach oben, bis der Arm in einer gut kontrollierbaren Überkopfposition steht. Das Schulterblatt darf sich dabei nach oben mitdrehen; presse die Schulter nicht künstlich nach unten. Vermeide es, dich zur Seite zu lehnen oder ein starkes Hohlkreuz zu bilden. Senke das Gewicht langsam zurück vor die Schulter.

Dosierung: Zwei Sätze mit fünf bis acht Wiederholungen je Seite und 75 bis 90 Sekunden Pause nach beiden Seiten.

Wenn das Gewicht nur mit Beinschwung nach oben gelangt, ist es für diese Variante zu schwer. Bei Beschwerden oder fehlender Kontrolle über Kopf lässt du die Übung weg und nutzt stattdessen den Floor Press, sofern dieser beschwerdefrei möglich ist. Sichere das Absetzen wieder mit beiden Händen.

8. Suitcase Carry: einseitiges Tragen

Beim Suitcase Carry trägst du die Kettlebell seitlich wie einen Koffer. Die Übung fordert Griffkraft und Rumpfstabilität, besonders den Widerstand gegen seitliches Abknicken.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell neben deinen rechten Fuß. Beuge Hüfte und Knie und hebe sie mit stabilem Rücken an. Richte dich auf und lasse den rechten Arm lang neben dem Körper hängen. Halte beide Schultern ungefähr auf gleicher Höhe, ohne die belastete Schulter hochzuziehen.

Ausführung: Gehe mit kurzen, ruhigen Schritten durch den freien Trainingsbereich. Bleibe aufrecht und vermeide es, dich zum Gewicht oder von ihm weg zu lehnen. Die Kettlebell soll nicht gegen das Bein pendeln. Atme gleichmäßig weiter. Zum Wenden machst du mehrere kleine Schritte statt einer abrupten Drehung.

Dosierung: Zwei bis drei Durchgänge mit 20 bis 40 Sekunden je Seite. Pausiere nach beiden Seiten 45 bis 75 Sekunden.

Bei wenig Platz hältst du das Gewicht im aufrechten Stand für 15 bis 30 Sekunden. Später kannst du langsam auf der Stelle gehen. Beende den Durchgang, bevor sich die Finger öffnen oder du die Haltung verlierst. Setze die Kettlebell durch Beugen von Hüfte und Knien ab und tausche sie nicht hektisch im Gehen zwischen den Händen.

9. Beidarmiger Front Carry: Tragen vor der Brust

Beim Front Carry hältst du eine Kettlebell mit beiden Händen vor der Brust und gehst langsam. Die Übung verbindet Haltearbeit für Arme und oberen Rücken mit einer ruhigen Rumpfposition.

Ausgangsposition: Fasse die Kettlebell mit beiden Händen seitlich am Griff und halte sie nah vor dem Brustbein. Wähle eine Last, die du sicher in diese Position bringen und wieder absetzen kannst. Stehe aufrecht, mit entspannten Knien und den Ellenbogen schräg nach unten.

Ausführung: Gehe in kleinen, gleichmäßigen Schritten. Halte das Gewicht körpernah und die Rippen ungefähr über dem Becken. Lehne dich nicht nach hinten, um die Kettlebell auszugleichen. Atme während des Tragens ruhig weiter und halte den Blick auf den freien Weg gerichtet.

Dosierung: Zwei Durchgänge mit 20 bis 30 Sekunden und jeweils 60 Sekunden Pause. Für den Einstieg reichen auch zehn bis 15 Sekunden.

Wenn der obere Rücken zunehmend rund wird, du die Schultern stark hochziehst oder die Luft anhältst, beende den Durchgang. Als einfachere Variante hältst du das Gewicht im Stand. Erschwere die Übung zunächst durch etwas längere Gehzeit, nicht dadurch, dass du die Kettlebell weit vom Körper wegstreckst.

10. Kettlebell-Glute-Bridge: Hüftheben am Boden

Die Glute Bridge trainiert vor allem das Gesäß. Übe zunächst ohne Zusatzgewicht, damit du das Anheben des Beckens von einem Überstrecken des unteren Rückens unterscheiden kannst.

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße etwa hüftbreit auf. Die Knie sind gebeugt. Platziere eine leichte Kettlebell vorsichtig mittig über der vorderen Beckenregion, nicht auf dem Bauch. Ein gefaltetes Handtuch kann den Druck abpolstern. Halte das Gewicht während der gesamten Übung mit beiden Händen fest. Wenn die Kettlebell dort nicht stabil und angenehm liegt, bleibe bei der Variante ohne Gewicht.

Ausführung: Spanne das Gesäß an und hebe das Becken, bis Oberschenkel und Rumpf ungefähr eine Linie bilden. Halte die Rippen ruhig und drücke dich nicht in ein Hohlkreuz. Pausiere oben kurz und senke das Becken langsam zurück auf die Matte.

Dosierung: Zwei bis drei Sätze mit zehn bis zwölf Wiederholungen und 60 Sekunden Pause.

Die Füße bleiben vollständig am Boden. Wenn hauptsächlich die Oberschenkelrückseiten verkrampfen, setze ab und passe den Fußabstand leicht an. Drücke nicht mit Kopf oder Nacken in den Boden. Entferne die Kettlebell vor dem Aufstehen kontrolliert mit beiden Händen.

11. Kickstand-Kreuzheben: Hüftbeuge mit versetztem Stand

Das Kickstand-Kreuzheben ist eine Zwischenstufe zwischen beidbeinigem und einbeinigem Training. Das hintere Bein dient als Stütze, während das vordere Bein den Großteil der Arbeit übernimmt.

Ausgangsposition: Halte die Kettlebell mit beiden Händen vor dem Körper. Stelle den rechten Fuß etwa eine halbe Fußlänge zurück und hebe dessen Ferse an. Der linke Fuß steht vollständig am Boden. Halte beide Knie leicht gebeugt und das Becken nach vorn ausgerichtet.

Ausführung: Schiebe die Hüfte zurück und senke die Kettlebell nah am vorderen Bein ab. Belaste überwiegend den linken Fuß; die rechten Zehen helfen beim Gleichgewicht. Halte beide Beckenseiten auf gleicher Höhe und vermeide eine Drehung. Kehre durch Strecken der linken Hüfte in den aufrechten Stand zurück.

Dosierung: Zwei Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen je Seite. Pausiere nach beiden Seiten 60 bis 90 Sekunden.

Der Bewegungsweg ist häufig kürzer als beim beidbeinigen rumänischen Kreuzheben. Gehe nur so tief, wie du die Ausrichtung halten kannst. Falls du stark wackelst oder unwillkürlich viel Gewicht auf das hintere Bein verlagerst, übe die Bewegung zunächst ohne Kettlebell. Diese Variante ersetzt im Training das rumänische Kreuzheben; du musst nicht beide direkt nacheinander absolvieren.

12. Zweihändiger Kettlebell-Swing: dynamisches Hüftstrecken

Der Swing ist keine langsame Hebeübung, sondern eine dynamische Hüftbewegung. Beginne damit erst, wenn du Kreuzheben und rumänisches Kreuzheben sicher beherrschst. Eine persönliche Technikeinweisung ist besonders sinnvoll, weil sich Timing und Gewichtsflug durch Text allein nur begrenzt überprüfen lassen.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell etwa eine Unterarmlänge vor dir auf den Boden. Stehe etwas breiter als hüftbreit. Schiebe die Hüfte zurück, beuge die Knie leicht und greife den Griff mit beiden Händen. Halte den Rücken stabil und kippe die Kettlebell leicht zu dir.

Ausführung: Ziehe die Kettlebell zunächst hoch zwischen die Oberschenkel nach hinten. Strecke dann zügig die Hüfte und richte dich auf. Der Impuls kommt aus Beinen und Gesäß, nicht aus einem aktiven Hochziehen der Arme. Lasse die Kettlebell ungefähr bis Bauch- oder Brusthöhe ausschwingen, nur so hoch, wie der Hüftimpuls sie trägt. Oben stehst du aufrecht, ohne dich zurückzulehnen.

Warte beim Zurückschwingen, bis sich die Oberarme dem Rumpf nähern, und schiebe dann die Hüfte nach hinten. Die Kettlebell passiert dicht unterhalb des Beckens. Beende den Satz, indem du nach dem letzten Rückschwung das Gewicht kontrolliert nach vorn auf seinen Ausgangsplatz führst. Stoppe es nicht abrupt mit ausgestreckten Armen.

Dosierung: Zum Einstieg vier bis sechs Sätze mit jeweils fünf Wiederholungen und 45 bis 75 Sekunden Pause. Später sind fünf Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen möglich. Höre auf, bevor Geschwindigkeit oder Technik nachlassen. Rundet sich der Rücken, werden die Arme zum Hauptantrieb oder zieht es im unteren Rücken, kehre zum Kreuzheben zurück.

Trainingsplan A: Ganzkörper-Einstieg für die ersten Wochen

Absolviere diesen Plan zweimal pro Woche, beispielsweise montags und donnerstags. Plane einschließlich Aufwärmen ungefähr 30 bis 40 Minuten ein. Arbeite eine Übung vollständig ab, bevor du zur nächsten wechselst. Ein zügiger Zirkel ist für den Einstieg nicht nötig.

In der ersten Woche reichen bei Bedarf ein bis zwei Sätze pro Übung. Verwende die unten angegebenen zwei Sätze, sobald du dich mit den Abläufen sicher fühlst und dich bis zur nächsten Einheit ausreichend erholst. Die letzten Wiederholungen dürfen anstrengend sein, sollen aber genauso kontrolliert aussehen wie die ersten.

Beim Rudern und Floor Press führst du zuerst einen Satz auf jeder Seite aus und machst anschließend die angegebene Pause. Wenn das sichere Positionieren für den Floor Press noch nicht gelingt, ersetze ihn durch zwei Sätze mit acht bis zwölf Wandliegestützen.

Nach dem letzten Tragedurchgang gehst du zwei Minuten locker umher. Ein ausgiebiges Dehnen ist nicht erforderlich. Notiere Gewicht, Wiederholungen und eine kurze Einschätzung der Anstrengung, damit du die nächste Einheit passend dosieren kannst.

- Aufwärmen: sechs bis acht Minuten nach dem beschriebenen Ablauf.
- Kettlebell-Kreuzheben: 2 Sätze × 8 Wiederholungen; 75 Sekunden Pause.
- Goblet Squat: 2 Sätze × 6 bis 8 Wiederholungen; 75 Sekunden Pause.
- Einarmiges Rudern: 2 Sätze × 8 Wiederholungen je Seite; 60 Sekunden Pause nach beiden Seiten.
- Einarmiger Floor Press: 2 Sätze × 6 bis 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause nach beiden Seiten.
- Suitcase Carry: 2 Durchgänge × 20 Sekunden je Seite; 60 Sekunden Pause nach beiden Seiten.

Trainingsplan B: zwei wechselnde Einheiten für den Aufbau

Nutze diesen Plan, wenn du die Grundübungen kontrollierst und Plan A zuverlässig verträgst. Trainiere zunächst zweimal wöchentlich: einmal Einheit B1 und einmal Einheit B2, mit mindestens einem freien Tag dazwischen. Bei guter Erholung ist später eine dritte Einheit möglich. Wechsle dann fortlaufend B1 und B2 ab, statt jede Woche mit derselben Einheit neu zu beginnen.

Jede Einheit startet mit dem beschriebenen Aufwärmen. Swings stehen in B2 direkt danach, solange Konzentration und Kraft noch frisch sind. Sie sind optional: Ohne sichere Swing-Technik ersetzt du sie durch zwei Sätze mit acht kontrollierten Kreuzhebe-Wiederholungen.

Plane je nach Pausen ungefähr 35 bis 45 Minuten ein. Zwischen den langsamen Kraftsätzen pausierst du 60 bis 90 Sekunden, nach Bedarf länger. Einseitige Übungen werden auf beiden Seiten absolviert. Für Schulterdrücken und Swings kann eine andere Kettlebell erforderlich sein als für die Beinübungen.

Die Glute Bridge ist eine Ergänzung, keine Pflicht bei bereits deutlicher Ermüdung. Wenn deine Haltung nachlässt, lass den letzten Ergänzungssatz weg, statt die Bewegungen zu beschleunigen.

- B1, Übung 1: Goblet Squat, 3 Sätze × 6 bis 10 Wiederholungen.
- B1, Übung 2: Einarmiges Rudern, 3 Sätze × 8 bis 12 Wiederholungen je Seite.
- B1, Übung 3: Rumänisches Kreuzheben, 2 Sätze × 8 bis 10 Wiederholungen.
- B1, Übung 4: Einarmiger Floor Press, 2 Sätze × 6 bis 10 Wiederholungen je Seite.
- B1, Übung 5: Suitcase Carry, 2 Durchgänge × 25 bis 40 Sekunden je Seite.
- B2, Übung 1: Zweihändiger Swing, 5 Sätze × 5 bis 8 Wiederholungen; 45 bis 75 Sekunden Pause.
- B2, Übung 2: Rückwärts-Ausfallschritt, 2 Sätze × 6 bis 8 Wiederholungen je Seite.
- B2, Übung 3: Einarmiges Schulterdrücken, 2 Sätze × 5 bis 8 Wiederholungen je Seite.
- B2, Übung 4: Einarmiges Rudern, 2 Sätze × 8 bis 12 Wiederholungen je Seite.
- B2, Übung 5: Glute Bridge, 2 Sätze × 10 bis 12 Wiederholungen.
- B2, Übung 6: Front Carry, 2 Durchgänge × 20 bis 30 Sekunden.

Belastung steigern und Training dokumentieren

Steigere immer nur eine Größe auf einmal. Beginne am unteren Ende des Wiederholungsbereichs. Wenn alle Sätze sauber gelingen und noch ungefähr zwei bis drei Wiederholungen möglich wären, ergänze in der nächsten Einheit insgesamt ein oder zwei Wiederholungen. Erreichst du in zwei aufeinanderfolgenden Einheiten in allen Sätzen die obere Grenze, kannst du eine etwas schwerere Kettlebell ausprobieren und wieder am unteren Ende beginnen.

Beispiel: Beim Goblet Squat sind drei Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen vorgesehen. Du beginnst mit 6, 6 und 6 Wiederholungen. Später folgen etwa 7, 7 und 6. Erst wenn 10, 10 und 10 wiederholt kontrolliert gelingen, erhöhst du das Gewicht. Ein großer Gewichtssprung ist kein Muss; behalte die bisherige Last bei, wenn die nächste Kettlebell deine Technik deutlich verschlechtert.

Bei den Trageübungen verlängerst du zunächst die Dauer innerhalb des angegebenen Bereichs. Beim Swing sammelst du dagegen keine Wiederholungen bis zur Erschöpfung. Steigere dort nur bei gleichbleibend präziser, explosiver Bewegung. Eine langsamere Abwärtsphase ist für einige Kraftübungen geeignet, aber nicht für den Swing.

Leichter Muskelkater kann auftreten, ist jedoch kein notwendiges Trainingsziel. Wenn er deine Bewegung deutlich verändert oder du dich bis zur nächsten Einheit nicht erholt hast, reduziere die Satzanzahl oder verschiebe das Training. Nach einer längeren Pause steigst du mit weniger Umfang ein.

Nutze für dein Protokoll pro Übung diese Zeile: Datum: ____; Übung: ____;
Kettlebell-Gewicht: ____ kg; Wiederholungen oder Sekunden je Satz: ____;
Anstrengung von 1 bis 10: ____; Technik und Beschwerden: _____. So erkennst du Fortschritte an kontrollierter Leistung statt nur an Erschöpfung.