

Trainingsplan Premium 1 Kettlebell / 30 min.

Übung	Wdh./ Minute
-------	--------------

1. Swings, frontal (ein- und/oder beidarmig)	20 - 30
---	---------

2. Burpees (Liegestütz/ Strecksprünge)	8 - 18
---	--------

3. Crunches/ Kettlebell senkrecht nach oben drücken	15 - 25
--	---------

4. Kniebeuge/ Kettlebell frontal nach oben stoßen	15 - 25
--	---------

5. Rückenlage/ Hüftheben/ Pullover mit der Kettlebell	20 - 30
--	---------

Durchgang 6 x wiederholen!