

Mein 4-Wochen-Kettlebell Trainingsplan

Ziel dieser Woche:

Einheit A – Unterkörper & Core

Übung	Gewicht	Wdh.	RPE	Notizen	✓
Kettlebell Swing					☐
Goblet Squat					☐
Deadlift					☐
Plank (Sek.)					☐
EMOM Swings					☐

Einheit B – Oberkörper

Übung	Gewicht	Wdh.	RPE	Notizen	✓
KB Press					☐
KB Row					☐
Floor Press					☐
KB Halo					☐
Farmer's Carry					☐

Einheit C – Ganzkörper & Technik

Übung	Gewicht	Wdh.	RPE	Notizen	✓
Kettlebell Clean					☐
Front Rack Lunge					☐
Push Press					☐
Turkish Get-Up (Reps)					☐
High Pulls					☐