

A person's hands are shown clapping in a gym setting, with a cloud of dust or chalk rising from the clapping. In the foreground, a kettlebell sits on a wooden floor. The background is dark with some light spots, suggesting a gym environment.

KETTLEBELL ZIRKELTRAINING

foodspring®



Muskelaufbau



1 Tage / Woche



15 - 20 Minuten

Wenn Du einmal Abwechslung vom gewohnten Krafttraining mit Gewichten oder Maschinen benötigst oder eine perfekte Kombination aus Kraft- und Ausdauer suchst, haben wir genau das Richtige für Dich! Mit diesem Kettlebell-Zirkeltraining schulen wir Deine Koordination und bringen Dich so richtig ins Schwitzen!

Vorteile von Training mit Kettle-Bells

- ✓ Beanspruchung von vielen Muskeln in komplexer Zusammenarbeit
- ✓ Verbrennt viele Kalorien in kurzer Zeit
- ✓ Verbesserung der Muskelkoordination- und Beweglichkeit

Workout (15 - 20 Minuten)

Das Kettlebell-Zirkeltraining lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsstufen absolvieren. So könnt ihr beispielsweise die Pausenzeiten verlängern oder verkürzen, sowie einfach leichtere bzw. schwerere Kettlebells verwenden um die Trainingsbelastung- und Intensität zu verändern. Mithilfe des intensiven Zirkeltrainings könnt ihr schon innerhalb kürzester Trainingsdauer (15 Minuten) zwischen 250-400 Kalorien verbrennen.

Übung 1 - Kettlebell - Swing

(10 - 12 Wiederholungen)

Übung 2 - Kettlebell - Frontkniebeuge

(10 - 12 Wiederholungen)

Übung 3 - Kettlebell - Schulterdrücken

(10 - 12 Wiederholungen)

Übung 4 - Kettlebell - Seitheben

(10 - 12 Wiederholungen)

Übung 5 - Kettlebell - Stoßen und Reißen

(10 - 12 Wiederholungen)



Geschafft! Zirkel 1 hast Du erfolgreich beendet.

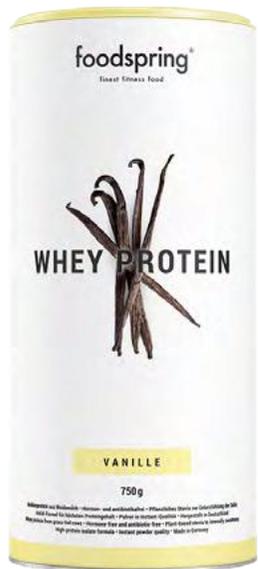
180 - 240 Sekunden Pause bis zum nächsten Zirkel

Cooldown (5-10 Minuten)

Nach dem Training bietet sich ein 5-10 minütiger Cooldown an, um nach den intensiven Belastungen herunterzufahren. Gleichzeitig baust Du so Milchsäure (Laktat) aus Deiner Muskulatur ab und beugst so Muskelkater vor. Mit dem „Auslaufen“ kurbelst Du außerdem den sogenannten Nachbrenneffekt an und unterstützt somit die Verbrennung von zusätzlichem Körperfett.

Was benötigst Du dafür?

- ✓ z.B. Laufband, Crosstrainer, Rudermaschine, Stepper, etc.



WHEY PROTEIN

- ✓ Premium Molkenprotein von grasgefütterten Weidekühen
- ✓ Hormon- und antibiotikafrei
- ✓ Hergestellt in Deutschland

Die richtige Ernährung für den Kettlebell Trainingsplan

Um diesen Herausforderungen für den Körper gewappnet zu sein, bedarf es der richtigen Ernährung. Nur durch eine ausreichende Versorgung wichtiger Nährstoffe werden langfristig Fortschritte im Kraft- und Muskelaufbau erzielt.

Wir zeigen anhand einfacher Schritte, wie die Erstellung eines eigenen Ernährungsplans funktioniert und auf was zu achten ist, um seinen Körper alle notwendigen Nährstoffe zur Erreichung des Trainingsziels bereitzustellen.

Zu den Ernährungsplänen:

Premium Whey Protein für Bestleistungen im Training

Um langfristig keine schlechteren Regenerationsphasen und sogar Muskelabbau zu riskieren, muss den Muskeln nach dem Training genügend Eiweiß zur Verfügung stehen.

Das Premium Whey Protein aus Weidemilch stellt die optimale Erstversorgung nach dem Training sicher. Durch den hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren für Aufbau- und Regenerationsprozesse versorgt es die Muskulatur mit allem was sie nach deinem intensiven Kettlebell Training benötigt.

