



1. Jerk Workout
Kettlebells 1 oder 2
10 reps - 1 min Pause, 20 reps - 2 min Pause
30 reps - 3 min Pause, 40 reps - 4 min Pause
50 reps - 5 min Pause,
Die ganze Pyramide wieder rückwärts 40,30,20,10
2. Wer gestern dabei war braucht heute aktive Erholung. Ihr werdet sie brauchen. Die nächsten Wochen werden hart.
40-60 min lockeres Ausdauertraining. Laufen, Radeln, Schwimmen oder Rudern.
3. Snatch Day!
Starte mit 5 reps pro Seite, dann 10...20...30 usw. Ohne Pause. Mach so weit wie du kannst.
Bei 100 pro Seite ist Schluß.
4. Heute ist Mobilität und Stretching angesagt. 40 - 60 min. Besonderes Augenmerk auf Schulter, Hüfte, Oberschenkel und Waden.
5. Long Cycle Pyramide
Kettlebells 1 oder 2
5 min - 4 min rest
4 min - 3 min rest
3 min - 2 min rest
2 min - 1 min rest
1 min (sehr schnelles Tempo)
6. Wenn nicht heut, wann dann? Nikolaus Challenge ist angesagt! Und los geht's!
<http://bvdks.de/nikolaus-challenge-2016/>

7. Gönn dir 40-60 min lockeres Ausdauertraining - Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern. Wähle eine Disziplin aus, die du vorab noch nicht absolviert hast!

8. Jerk Day
Intervall Training
10 x 1 min / 1min rest

9. Black Friday mal anders
Long Cycle 10 min
Swing-Swing-Clean-Jerk
Tempo 6-8 rpm

10. ``Ten of Two``
Snatch
2 min work / 1 min rest
10 sets

11. Das war eine anstrengende Woche. Gönn dir heute etwas Ruhe. Sauna, Massage oder einfach einen Spaziergang. Genieße den 3. Advent. Viel Spass

12. ``Lucky Number 13``
Kettlebell 1x
Clean & Push Press
13 reps per Arm
12 reps per Arm
runter bis 1 rep per Arm
ohne Pause

13. Jerk Pyramide
20 reps pro Set / 90 Sek Pause
Steigere das Gewicht pro Set
2 Kugeln
Bsp: 16 kg, 20 kg, 24 kg, 28 kg, 24 kg, 20 kg, 16 kg

14. Heute ist es nicht sehr kompliziert.
Snatch 15 min
Handwechsel beliebig

15. Ausdauer muss sein, aber easy. 40-60 min lockeres Ausdauertraining - Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern. Wähle eine Disziplin aus, die du vorab noch nicht absolviert hast!

16. Long Cycle

2 min work / 2 min rest

10 rpm

So viele Sets bis 10 rpm nicht mehr gehen.

17. Technik Jerk

3 x atmen Rack Position

3 x atmen 1. Kniebeuge

Jerk

3 x atmen 2. Kniebeuge

3 x atmen Fixierung

1 Zyklus = 20s

Pro min 3 Zyklen

4 kg schwerer als Trainingsgewicht

5-7 min

18. Snatch

Kettlebell nicht zu schwer

1. 10/10 - 30 sec pause

2. 20/20 - 60 sec pause

3. 30/30 - 1:30 min pause

4. 40/40 - 2 min pause

5. 50/50 - 2:30 min pause

weiter nach diesem Muster bis es nicht mehr geht

19. Heute ist wieder Mobilität und Stretching angesagt. 40 - 60 min.

20. Deck of Cards

Kettlebell 1 x schwer & 1 x leichter

Rommé Spiel 1x

Karo = Swing (KB schwer), Herz = Pushup

Pik = Clean&Press (KB leichter), Kreuz = Squat

Karten mischen und umdrehen.

Karte ziehen und die entsprechende Anzahl reps der entsprechenden Übung machen, solange bis alle Karten umgedreht wurden. Viel Spass 😊

21. Technik LC

Kettlebells 2x

3 x Swing

4 x atmen Rack Position

4 x atmen 1. Kniebeuge

Jerk

4 x atmen 2. Kniebeuge

4 x atmen Fixierung

4 x atmen Rackposition

1 Zyklus = 30s

4 kg schwerer als Trainingsgewicht

5-7 min

<https://youtu.be/ZoczJ-7ok3c>

22. Swing & Clean

3 x Swing + 1 x Clean

7 min

23. 400 Test by EGSA

1 x Kettlebell / keine Pause

20 Snatch per Arm / 40 Squat (KB auf Rücken)

20 Clean per Arm / 20 Jerk per Arm

15 Snatch per Arm / 30 Squat

15 Clean per Arm / 15 Jerk per Arm

10 Snatch per Arm / 20 Squat

10 Clean per Arm / 10 Jerk per Arm

5 Snatch per Arm / 10 Squat

5 Clean per Arm / 5 Jerk per Arm

<https://youtu.be/luVQFCyOq1Y>

24. Die Gänsekeule habt ihr euch redlich verdient.

Heute nur ein schnelles Intervall Workout

1 min work / 1 min rest / 8 sets

Jerk, Snatch oder Long Cycle