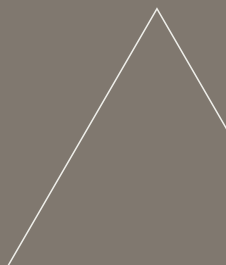


# KETTLEBELL WORKOUT PLAN

SARAH SCHWAB





# ÜBERSICHT

Bei einem Kettlebell Trainingsplan wird wieder vier Tage pro Woche nach Muskelgruppen trainiert. Bei jeder Übung sollte eine Kettlebell verwendet werden.

**Haftungsausschluss:** Beim Training mit Gewichten ist es absolut erforderlich, die richtige Form und Technik zu verwenden. Du solltest auch ein Gewicht nach deinem Fitnesslevel verwenden und nicht zu viel auf einmal zu heben. Darüber hinaus ist Aufwärmen und Breathwork essentiell. Wenn du Schmerzen oder Unwohlsein empfindest, konsultiere einen Arzt.

Weiters übernimmt *FIT FLOW SARAH* keinerlei Verantwortung für etwaige Verletzungen oder Schäden, die durch das Training entstehen. Du trainierst für dich in eigener Verantwortung.

Kettlebells sind ein wunderbares Trainingsmittel, um vielseitig, abwechslungsreich, mehrgelenkig und effizient zu trainieren. Wichtig sind die korrekte Form und Technik. Verwende anfangs ein etwas leichteres Gewicht, bis du die Übung verinnerlicht hast und trainiere langsam und ohne zu "reißen". Nachdem dies rein ein theoretischer Plan ohne Video-Erklärungen ist, wende dich bitte bei Fragen an die [info@fitflow-sarah.com](mailto:info@fitflow-sarah.com)!

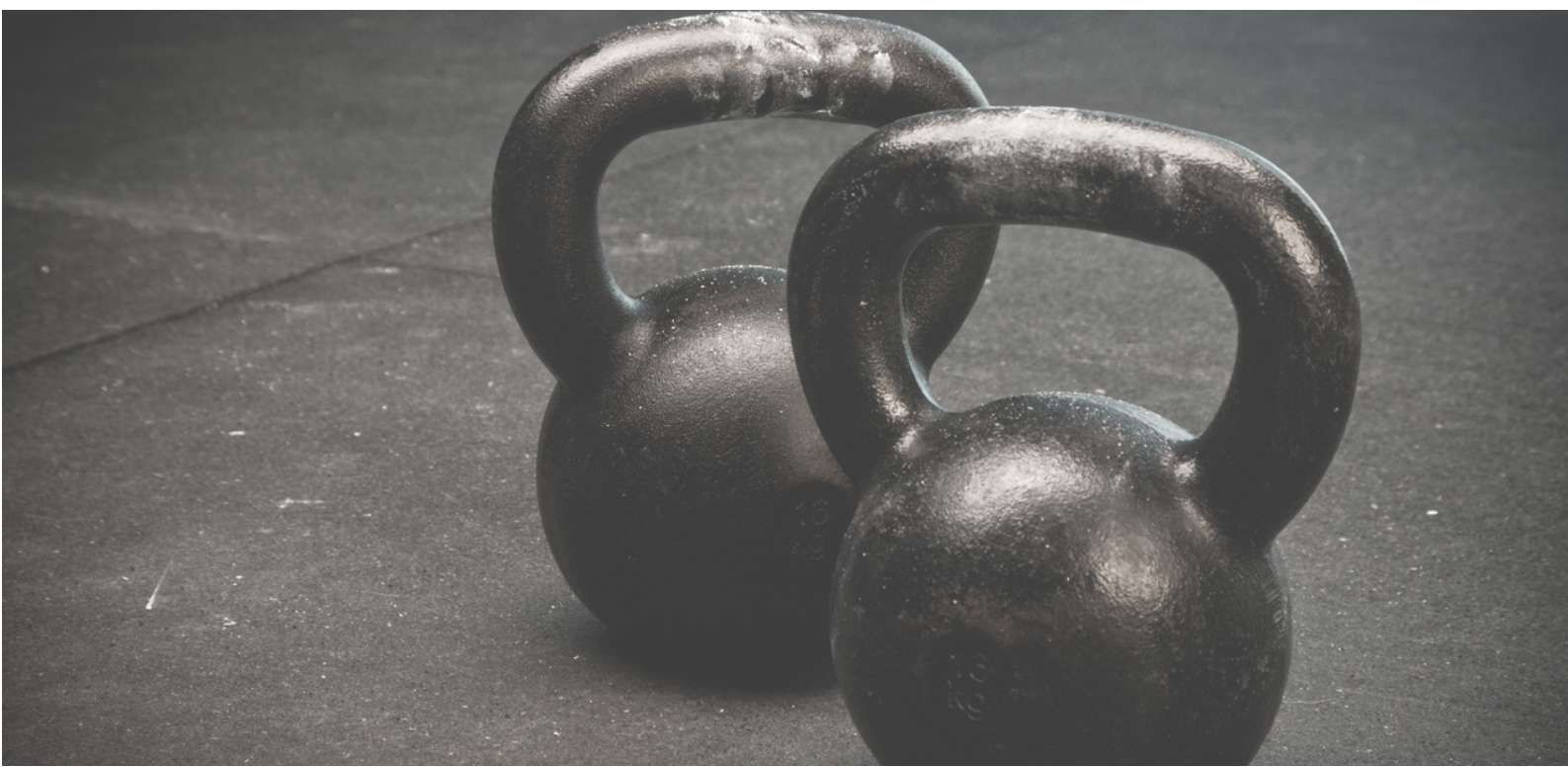
**Und nun! Viel Spaß!**

Alles Liebe,  
Sarah von *FIT FLOW SARAH*

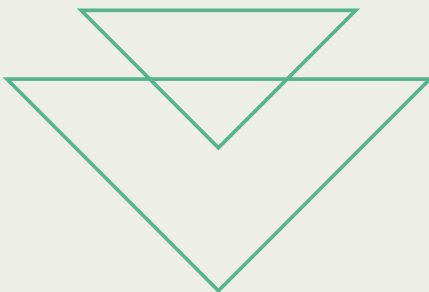
# Wochenplan



Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
LOWER BODY 1	LOWER BODY 1	LOWER BODY 1	LOWER BODY 1
UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE
FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY
LOWER BODY 2	LOWER BODY 2	LOWER BODY 2	LOWER BODY 2



# LOWER BODY 1



Tag 1: Oberschenkel & Po & Bauch	Woche 1	Woche 2	Tag 1: Oberschenkel & Po & Bauch	Woche 3	Woche 4
<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>					
3x 7 Sek. Box Breathing			3x 7 Sek. Box Breathing		
2x 30 Sek. Power Breath/Inhale/Exhale			2x 30 Sek. Power Breath/Inhale/Exhale		
3 Min. 90 to 90 Variations			3 Min. 90 to 90 Variations		
1 Min. Deep Squat Hold			1 Min. Deep Squat Hold		
1 Min. Plank to Front Step			1 Min. Plank to Front Step		
<b>WORKOUT</b>			<b>WORKOUT</b>		
3x 15 Sit Ups			3x 15 Sit Ups & Rotation		
3x 15 Goblet Squat			3x 10 Goblet Squat & 3 Sek Hold		
3x 15 One Legged Swing li			3x 15 One Legged Swing li		
3x 15 One Legged Swing re			3x 15 One Legged Swing re		
3x 10 Bottom Up			3x 12 Bottom Up		
3x 10 KB Crawling			3x 10 KB Crawling		
3x 15 Side Lunge			3x 15 Side Lunge		
<b>5 MIN. COOL DOWN</b>					
30 Sek. Quads Stretch li/re			30 Sek. Quads Stretch li/re		
30 Sek. Toe Reach li/re			30 Sek. Toe Reach li/re		
30 Sek. Shoulder Roll li/re			30 Sek. Shoulder Roll li/re		
30 Sek. Side Lunge hold li/re			30 Sek. Side Lunge hold li/re		
30 Sek. Cat & Cow			30 Sek. Cat & Cow		
<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>			<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>		



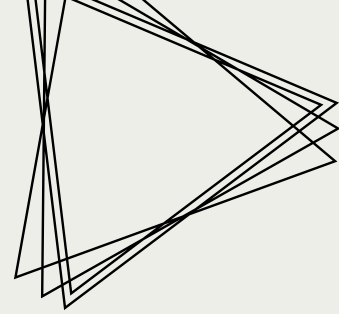
# UPPER BODY & CORE



Tag 2: Brust & Arme & Bauch	Woche 1	Woche 2	Tag 2: Brust & Arme & Bauch	Woche 3	Woche 4
<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>			<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>		
5x 5 Sek. Triangle Breath			5x 5 Sek. Triangle Breath		
3/7/9/12 Full Inhale/Exhale			3/7/9/12 Full Inhale/Exhale		
2 Min. Jumping Jack			2 Min. Jumping Jack		
1 Min. Shoulder Roll			1 Min. Shoulder Roll		
1 Min. Down Dog Hold			1 Min. Down Dog Hold		
1 Min. Superman			1 Min. Superman		
<b>WORKOUT</b>			<b>WORKOUT</b>		
3x 10 Rotational Clean			3x 10 Rotational Clean		
3x 12 Shoulder Press			3x 12 Shoulder Press		
3x 15 Russian Twist			3x 15 Russian Twist		
3x 10 Plank Reach Back & Forward			3x 12 Plank Reach Back & Forward		
3x 15 Double Leg Raise & Sit Up			3x 15 Double Leg Raise & Sit Up		
3x 10 Grounded Chest Press			3x 12 Grounded Chest Press		
3x 8 Clean			3x 10 Clean		
<b>5 MIN. COOL DOWN</b>					
30 Sek. Grounded Side Stretch li/re			30 Sek. Grounded Side Stretch li/re		
30 Sek. Chest Stretch li/re			30 Sek. Chest Stretch li/re		
30 Sek. Trizeps Stretch li/re			30 Sek. Trizeps Stretch li/re		
30 Sek. Deep Squat Reach li/re			30 Sek. Deep Squat Reach li/re		
30 Sek. Shoulder Stretch li/re			30 Sek. Shoulder Stretch li/re		
<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>			<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>		



# FULL BODY



4	Tag 3: Ganzkörper	Woche 1	Woche 2	Tag 3: Ganzkörper	Woche 3	Woche 4
5	<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>					
6	<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>			<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>		
7	3x 30 Sek. Power Breath/Inhale Hold/Exhale Hold			3x 30 Sek. Power Breath/Inhale Hold/Exhale Hold		
8	2 Min. 90 to 90 Variations			2 Min. 90 to 90 Variations		
9	30 Sek. Crossak Hold li/re			30 Sek. Crossak Hold li/re		
0	30 Sek. Grounded Scorpion li/re			30 Sek. Grounded Scorpion li/re		
1	1 Min. High Knees			1 Min. High Knees		
2	<b>WORKOUT</b>			<b>WORKOUT</b>		
3	3x 15 Swing			3x 15 Swing		
4	3x 15 Tribble über KB			3x 15 Tribble über KB		
5	3x 8 Shoulder Press			3x 10 Shoulder Press		
6	3x 15 Rumanian Dead Lift			3x 15 Rumanian Dead Lift		
7	3x 10 Rotational Row li			3x 12 Rotational Row li		
8	3x 10 Rotational Row re			3x 12 Rotational Row re		
9	3x 10 Windmill li			3x 12 Windmill li		
0	3x 10 Windmill re			3x 12 Windmill re		
1	<b>5 MIN. COOL DOWN</b>			<b>5 MIN. COOL DOWN</b>		
2	1 Min. Walk			1 Min. Walk		
3	1 Min. Butterfly Hold			1 Min. Butterfly Hold		
4	1 Min. Sek. Pancake Stretch			1 Min. Sek. Pancake Stretch		
5	1 Min. Down Dog Hold			1 Min. Down Dog Hold		
6	1 Min. Toe Reach			1 Min. Toe Reach		
7	<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>			<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>		



# LOWER BODY 2



Tag 4: hintere, innere & äußere Oberschenkel & Rücken	Woche 1	Woche 2	Tag 4: hintere, innere & äußere Oberschenkel & Rücken	Woche 3	Woche 4
<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>			<b>5-10 MIN. WARM UP &amp; MOBILITY</b>		
5x 7 Sek. Box Breathing			5x 7 Sek. Box Breathing		
3x 7 Sek. Full Inhale/Exhale			3x 7 Sek. Full Inhale/Exhale		
1 Min. High Knees			1 Min. High Knees		
30 Sek. Worlds Greatest Stretch li/re			30 Sek. Worlds Greatest Stretch li/re		
30 Sek. Deep Squat			30 Sek. Deep Squat		
30 Sek. Down Dog			30 Sek. Down Dog		
30 Sek. Alt. Hamstring Stretch			30 Sek. Alt. Hamstring Stretch		
1 Min. Jumping Jack			1 Min. Jumping Jack		
<b>WORKOUT</b>			<b>WORKOUT</b>		
3x 15 Deadlift			3x 15 Deadlift		
3x 15 T-Rex Swing			3x 15 T-Rex Swing		
3x 10 One Arm Deadlift re			3x 12 One Arm Deadlift re		
3x 10 One Arm Deadlift li			3x 12 One Arm Deadlift li		
3x 10 One Arm Swing re			3x 12 One Arm Swing re		
3x 10 One Arm Swing li			3x 12 One Arm Swing li		
<b>5 MIN. COOL DOWN</b>			<b>5 MIN. COOL DOWN</b>		
30 Sek. Glutes Stretch li/re			30 Sek. Glutes Stretch li/re		
30 Sek. Lunge Stretch li/re			30 Sek. Lunge Stretch li/re		
30 Sek. Cobra			30 Sek. Cobra		
30 Sek. Standing Side Stretch li/re			30 Sek. Standing Side Stretch li/re		
30 Sek. Quad Stretch li/re			30 Sek. Quad Stretch li/re		
<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>			<b>WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?</b>		



DU SCHAFFST ALLES!

