

# KETTLEBELL-WORKOUT



AUFWÄRMEN

## 3x jeweils 60 Sekunden im Wechsel

- Jumping Jacks
- High Knee Run

## 4 x jeweils 30 Sekunden im Wechsel

- Armkreisen rückwärts
- Squats ohne Gewicht
- Hüftkreisen (2x links, 2x rechts herum)

STÄRKE

## Ganzkörper Kettlebell Workout

jeweils 3x8 - 12 Wiederholungen

- Deadlifts
- Squats mit Push-Press
- Goblet Squats
- Push ups
- Kettlebell Row einarmig
- Upright Row

AUSDAUER

## Tabata

8 Runden

20 Sekunden Belastung

10 Sekunden Pause

- Kettlebell Swing
- Burpees