



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Kettlebelltraining

Übung	Sätze	Whd.	Belastung in %	Belastung in kg	Pause in min.
1. Kettlebell Swing beidhändig	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
2. unterer Bauch	3 – 4	15 – 30			1 – 2
3. Kettlebell Swing einhändig	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
4. seitlicher Bauch	3 – 4	15 – 30			1 – 2
5. Kettlebell High Pull	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
6. gerader Bauch	3 – 4	15 – 30			1 – 2
7. Kettlebell Clean & Press	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
8. Unterer Rücken	3 – 4	15 – 30			1 – 2
9. Kettlebell Snatch	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
10. Kettlebell Halo	3 – 4	15 – 30	40 – 60		1 – 2
11. Klimmzüge	3 – 4	5 – 10			1 – 2

Aufwärmen	20min Laufen, BJJ Tiere, Rudern, Mobilisation, Tandoku-Renshu
Cool Down	Ausdehnen, Mobilisation, Black Roll