

Till Sukopp



KETTLE BELL

TRAINING

FÜR FORTGESCHRITTENE

Trainingsplanung
und die besten Methoden

riva



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Klaus Bartelt

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildungen und Übungsfotos im Innenteil: Tobias Kästner, www.bildabuch.de

Layout: Meike Herzog

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-856-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-177-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-178-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de.

Till Sukopp

**KETTLE
BELL
TRAINING**
FÜR FORTGESCHRITTENE

**Trainingsplanung
und die besten Methoden**

riva

INHALT

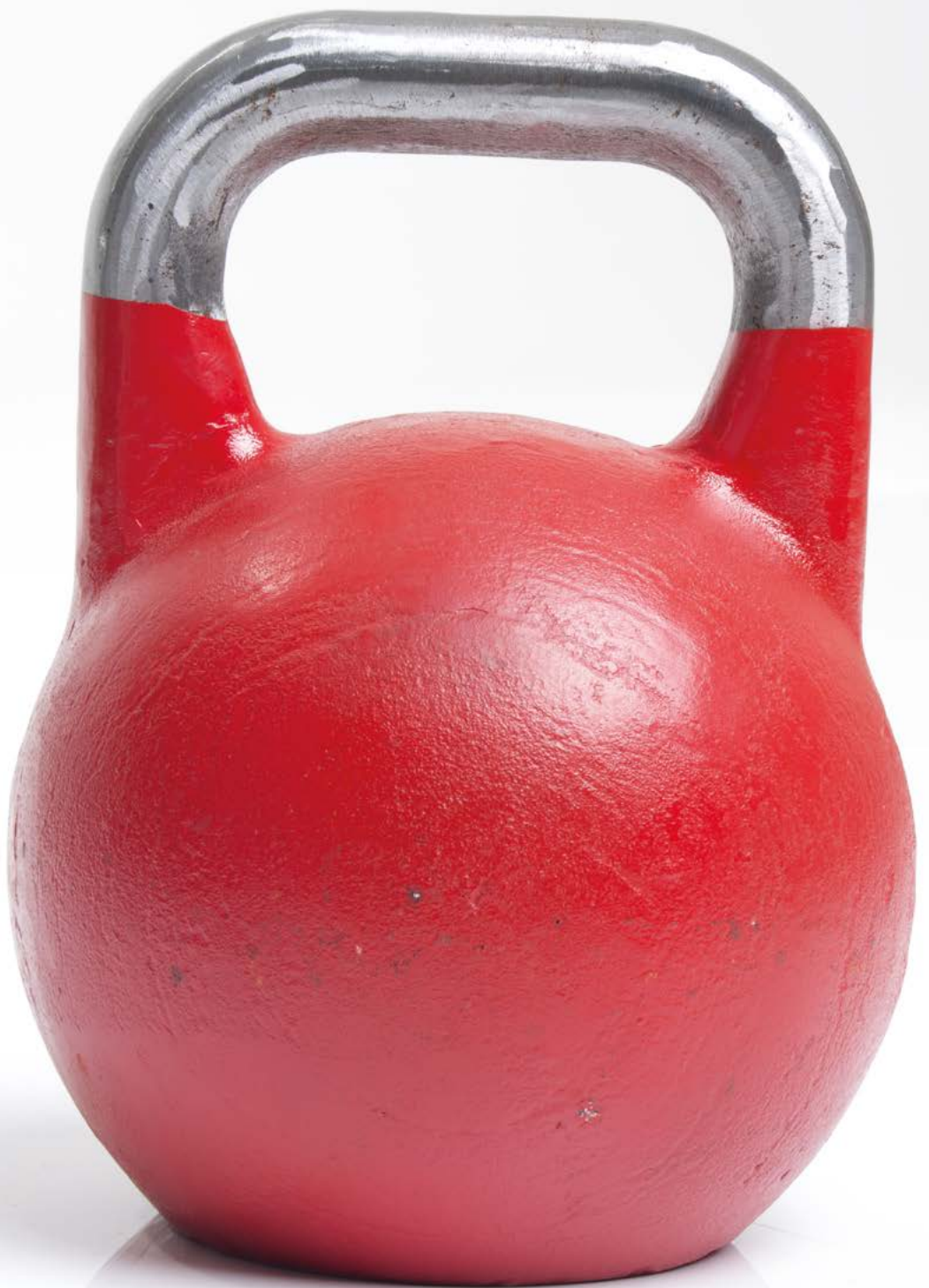
| | |
|--|----|
| EINLEITUNG | 11 |
| KAPITEL 1: DIE WICHTIGSTEN KETTLEBELL-ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK | 15 |
| KAPITEL 2: GRUNDLAGEN DER TRAININGSSTEUERUNG | 35 |
| Grundlagen zur Trainingsmethodik | 35 |
| Trainingshäufigkeit | 35 |
| Grobe Richtlinien | 36 |
| Inhalte einer modernen Trainingseinheit | 38 |
| Trainingsvorbereitung (»Aufwärmen«) | 38 |
| Krafttraining (»Hauptteil 1«) | 38 |
| Stoffwechseltraining (Ausdauer, »Hauptteil 2«) | 39 |
| Einleitung der Regeneration (»Abwärmen«) | 39 |
| Trainingsvorbereitung (»Aufwärmen«) | 40 |
| 1. Myofasziale Selbstentspannung, Massage und Trigger- punktbehandlungen mit einer Hartschaumrolle (Foam Roller) oder einem Tennisball | 40 |
| 2. Gelenkmobilisierende Übungen, dynamisches Aufwärmen, Korrekturübungen | 40 |
| 3. Rumpfstabilität | 41 |
| Krafttraining (»Hauptteil 1«) | 42 |
| 4. Schnellkraft, Explosivität, Elastizitätstraining, Powertraining | 42 |
| 5. Krafttraining | 43 |
| Übungsreihenfolge | 44 |

| | |
|---|----|
| Stoffwechseltraining, Entwicklung der Energiesysteme (Ausdauertraining, »Hauptteil 2«) | 46 |
| 6. Stoffwechseltraining, Entwicklung der Energiesysteme | 46 |
| Einleitung der Regeneration (»Abwärmen«) | 48 |
| 7. Regeneration | 48 |
| Trainingssteuerung | 49 |
| KAPITEL 3: KRAFTTRAINING MIT KETTLEBELLS | 53 |
| Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden | 53 |
| Grundlegende Trainingsprinzipien für verschiedene Krafttrainingsziele | 55 |
| Progressions- und Regressionsmöglichkeiten von Übungen, ohne das Gewicht verändern zu müssen | 56 |
| Prinzip der progressiven Überlastung | 57 |
| Bewegungsausmaß | 58 |
| Bewegungsgeschwindigkeit | 58 |
| Körperposition | 59 |
| Halteposition des Trainingsmittels (hier der Kettlebell) | 59 |
| Trainingsvolumen | 60 |
| Trainingsdichte | 60 |
| Die besten Kettlebellübungen zur Verbesserung der Explosivität | 61 |
| Krafttrainingsmethoden mit Kettlebells | 61 |
| Supersätze und Trisets | 61 |
| Dichtetraining (Density Training) | 62 |
| Leitertraining (Wiederholungsleitern) | 63 |
| Leitertraining (Gewichtsleitern) | 65 |
| Gegenläufige Trainingsleitern | 66 |
| Klassisches Hypertrophietraining | 67 |
| 5-x-5-Training | 68 |
| 3-x-5-Training | 70 |
| 5-x-3-Training | 70 |
| 5-x-2- / 2-x-5- / 3-x-3- / 6-x-1- / 5-3-2- / 3-4-3- / 4-2-4- / 1-2-3-4- / 4-3-2-1- / 1-2-3-2-1-Training | 70 |
| GTG – Greasing the Groove | 71 |
| Training auf Zeit / Zeitintervalle (Timed Sets) | 72 |
| Zirkeltraining | 72 |
| On The Minute Training (Training auf die Minute) | 75 |

| | |
|--|------------|
| Übungskomplexe und Übungsketten | 75 |
| Empfohlenes Trainingschema | 76 |
| German Volume Training (GVT) / 10 x 10 | 77 |
| Partnertraining | 78 |
| Betonung der Exzentrik | 79 |
| Teilwiederholungen | 79 |
| Statisches (isometrisches) Training | 80 |
| Slow Speed und Super Slow Training | 81 |
| Statisch-dynamisches Training | 82 |
| Countdowns | 83 |
| Muskelaufbau mit Kettlebells | 84 |
| Methoden | 85 |
| Klassisches Hypertrophietraining | 85 |
| Mikroperiodisierung | 85 |
| 5 x 5 (zusätzlich hoher Kraftzuwachs) | 86 |
| EDT / Escalating Density Training (zusätzlich enormer Kraftzuwachs) | 86 |
| Zusammenfassende Grundprinzipien für ein effektives Muskelaufbautraining | 87 |
| Kraft- und Muskelaufbau mit explosiven Kettlebellübungen | 88 |
| Wie man sein halbes Körpergewicht einhändig über Kopf drücken kann | 89 |
| Old school Strongman-Training | 92 |
| KAPITEL 4: (KRAFT-)AUSDAUERTRAINING MIT KETTLEBELLS (KETTLEBELL CONDITIONING) | 97 |
| Methoden und Protokolle zur Entwicklung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer | 101 |
| Girevoy-Sport-Trainingsmethodik (GS-Style-Training) | 102 |
| Methoden und Protokolle für den explosiveren Fitness- und Athletikbereich und Personen, die gerne mit intensiven Intervallen arbeiten oder ihre Körperzusammensetzung verbessern wollen | 103 |
| Training auf Zeit / Zeitintervalle (Time Sets) | 103 |
| Dichtetraining 1 | 104 |
| Dichtetraining 2 | 104 |
| Escalating Density Training (EDT) | 106 |

| | |
|--|-----|
| Kombination aus ballistischer Übung und einer anderen Ausdauerübung | 106 |
| Countdowns | 107 |
| Kombination aus ballistischer Übung und Kraftübung | 107 |
| Übungskomplexe und -ketten | 107 |
| Wiederholungsleitern | 107 |
| Atemleitern | 108 |
| <i>Dr. Till Sukopp im Interview mit dem Functional Training Magazin zum Thema: Unterschiede im Training mit der Wettkampf- und der Fitness-Kettlebell.</i> | 112 |
| So verbessern Sie Ihre Wiederholungszahlen bei Snatches | 116 |
| Wie man über 200 Wiederholungen beim U. S. Secret Service Counter Assault Team Snatch-Test schaffen kann | 118 |
| Einführung ins High Intensity Snatch-Training (VO₂max-Training) | 120 |
| KAPITEL 5: TRAININGSPERIODISIERUNG | 125 |
| Beispiele für einfache Periodisierungsmodelle | 125 |
| Drei verschiedene Trainingsintensitäten pro Woche: | |
| leicht, mittel, schwer | 126 |
| Lineare Periodisierung | 126 |
| Blocktraining oder »alternierende lineare« Periodisierung | 127 |
| Stufenförmige Periodisierung | 127 |
| Flexible wellenförmige Periodisierung | 128 |
| Mikroperiodisierung | 130 |
| Abschließende Empfehlungen | 130 |
| KAPITEL 6: ÜBERTRAINING | 133 |
| Grundregeln für ein lebenslanges gesundes Training | 134 |
| Vorsicht bei neuen Trainingsprogrammen oder Workouts | 135 |
| Übertraining: Sind Sie betroffen und was können Sie tun? | 136 |
| Typische Anzeichen für einen möglichen Übertrainingszustand, die ohne Blutanalyse zu erkennen sind | 136 |
| Maßnahmen bei Übertraining | 137 |
| Wie Sie über Ihre Ruheherzfrequenz Empfehlungen für Ihr Training ableiten können | 137 |

| | |
|--|-----|
| Ausgleichs- und Kompensationstraining | 138 |
| KAPITEL 7: KÖRPERFETTREDUKTION DURCH KETTLEBELLTRAINING | 141 |
| Ernährung in Kürze | 142 |
| Körperfettabbauende Ernährung in Kürze | 142 |
| Einladungen zur Ernährungsumstellung | 144 |
| Das Schnellstarter-Intensivprogramm für »Hartgesottene«, die schneller Körperfett verlieren möchten | 144 |
| Periodisches Fasten | 145 |
| Zusammenfassung | 145 |
| Kettlebelltraining zur Körperfettreduktion | 146 |
| Das Haupttraining sollte drei Komponenten enthalten | 146 |
| Verteilung der Trainingseinheiten | 147 |
| Holen Sie sich einen Trainer und/oder einen Coach. | 147 |
| Wenn »nichts hilft« (aber auch generell zu empfehlen) | 148 |
| SCHLUSSWORT | 151 |
| ANHANG | |
| Trainingsmethoden-Register | 152 |
| Quellen | 154 |
| Der Autor | 156 |





EINLEITUNG

Die Menschen in »modernen« Zivilisationsländern leiden von Jahr zu Jahr mehr an den gravierenden Folgen des Bewegungsmangels. Wenn wir gesund und glücklich sowie geistig und körperlich leistungsfähig sein und bleiben wollen, kommen wir nicht darum herum, uns künstliche Bewegungseinheiten zu verordnen.

Die Anforderungen des heutigen Büromenschen an ein Trainings- und Bewegungsprogramm haben sich allein in den wenigen Jahren seit Beginn des neuen Jahrhunderts deutlich verändert. So geht es heute mehr und mehr darum, aus der wenigen Zeit, die die meisten für ihr Fitnesstraining aufwenden können oder wollen, möglichst viel herauszuholen, um den körperlich passiven Alltag zumindest annähernd zu kompensieren – und damit gesünder, kräftiger, stabiler, ausdauernder, beweglicher und schneller zu werden, die allgemeine Bewegungsfähigkeit (Koordination) zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Da die Fitnesswelt stark durch die Bodybuilding-Szene beeinflusst wurde und wird, trainieren viele Menschen immer noch »isolierte« Gelenkbewegungen, was sehr zeitaufwendig ist. Obwohl man auch damit stärker werden und Muskeln aufbauen kann, ist es effektiver, das Training nicht auf einzelne Muskeln oder Gelenke hin auszurichten, sondern auf Bewegungen oder Funktionen. Hinzu

kommt, dass die wenigsten Menschen tatsächlich an Wettkämpfen teilnehmen möchten, bei denen sie sich in knapper Badekleidung auf einer Bühne präsentieren müssen. Für maximalen Muskelaufbau sind Bodybuilding-Methoden mit die beste Wahl, doch ein muskulöser und fettarmer Körper, der obendrein auch noch mindestens so athletisch ist, wie er aussieht, lässt sich in der Regel besser durch andere Trainingsmethoden erreichen. Sie machen den meisten Menschen zudem auch noch mehr Spaß, wie die Erfahrungen aus der Praxis zeigen. Ein Oberbegriff, der die wesentlichen Komponenten beinhaltet und der in den letzten Jahren immer bekannter geworden ist, lautet »Functional Training«.

Letztendlich werden dabei vor allem Bewegungen bzw. natürliche Bewegungsmuster in funktionellen Ketten trainiert, meist stehend und aus verschiedenen Standpositionen heraus. Der Schwerpunkt liegt so auf Muskelintegration und nicht auf Muskel- oder Gelenkisolierung. Weil hierbei mehrere Muskeln gleichzeitig aktiv sind, lässt sich schon einiges an Trainingszeit sparen, vor allem wenn man effektive Übungen mit effektiven Trainingsmethoden kombiniert.

Die Woche hat 168 Stunden. Die wenigsten trainieren zumindest drei Stunden davon. Dann bleiben aber immer noch 165 Stunden übrig, in denen meist nur wenig bis gar keine körperliche Akti-

vität stattfindet. Dieser Bewegungsmangel hat uns gesamtgesellschaftlich gesehen in große gesundheitliche Schwierigkeiten gebracht. Und selbst wenn wir die oben genannten drei Stunden pro Woche für körperliches Training aufwenden würden, was die meisten ja gar nicht machen, wäre das noch zu wenig, da diese drei Stunden nicht einmal zwei Prozent der uns zur Verfügung stehenden Wochenzeit ausmachen.

Im Idealfall sollten wir uns täglich wenigstens 30 bis 60 Minuten bewegen. Doch auch schon mit 15 bis 30 Minuten täglichen, gezielten Trainings lassen sich Gesundheit und Fitness deutlich verbessern. Bis zum Beginn der industriellen Revolution waren die Menschen täglich durchschnittlich 10 bis 12 Stunden körperlich aktiv. Heute sind es nur noch 25 Minuten, also etwa 9,5 bis 11,5 Stunden weniger an jedem Tag. Wir sind mittlerweile also gezwungen, körperliche Aktivität bewusst in unseren Alltag einzubauen (Eintrag in den Terminkalender!) und sie durch gezieltes Training künstlich zu erschaffen. Sonst bekommen wir zunehmend körperliche Beschwerden und werden schließlich krank, wie es viele Studien belegen.

Das Training mit Kettlebells wird aufgrund seiner hohen Effektivität und Zeiteffizienz im deutschen Sprachraum (wieder) immer bekannter und beliebter. Nur wenige wissen, dass ein Großteil der bekannten Übungen von starken Männern

aus dem heutigen Deutschland in die Welt hinausgetragen wurde.

Die Vielzahl der Trainingsmöglichkeiten mit und ohne Kettlebells wird jedoch gerade im Zeitalter des Internets immer unüberschaubarer. Da kann man sich schnell etwas verloren vorkommen, weil man durch die Fülle an Informationen und Trainingsprogrammen immer weniger weiß, was man denn nun heute, diese Woche oder diesen Monat trainieren soll.

Wie ein effektives Trainingsprogramm aussieht, kann und muss in jedem Einzelfall genau bestimmt werden, denn jeder Mensch hat andere Voraussetzungen, Bedürfnisse und Ziele. Engstirnige Trainer diskutieren darüber, wessen Trainingsprogramm oder -stil das oder der beste ist. Mittelmäßige Trainer diskutieren die Unterschiede zwischen den verschiedenen Programmen. Gute Trainer schieben die Unterschiede beiseite und sehen sich die grundlegenden Gemeinsamkeiten an.

Dieses Buch soll dabei helfen, den Nebel etwas zu lichten und die effektive Trainingssteuerung bei der Arbeit mit Kettlebells für Laien und Trainer zu erleichtern. Das Ziel ist es, bessere oder schnellere Trainingsergebnisse zu erzielen. Obwohl der Buchinhalt auf das Training mit Kettlebells ausgerichtet ist, lassen sich viele der Prinzipien und Methoden natürlich auch auf andere Trainingssysteme oder -mittel übertragen.





KAPITEL 1

DIE WICHTIGSTEN KETTLEBELL-ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Kettlebell-Übungen im kurzen Überblick gezeigt. Für eine detaillierte Übungsbeschreibung verweise ich auf *Das große Kettlebell-Trainingsbuch* bzw. die DVD *Kettlebell Training*, die beide im riva Verlag erschienen sind.

Deadlift (Varianten)

- Der Rücken bleibt gerade (Brustbein anheben).
- Der Po wird weit nach hinten gezogen.
- Der Blick ist nach vorne unten gerichtet.
- Ganzkörperspannung aufbauen und die Beine durch die Fersen hindurch strecken.
- In der Endposition sind die Knie und Hüften gestreckt; Knie, Hüften und Schultern bilden eine Linie.
- Arme und Kettlebell bilden eine Linie.



Der Deadlift





Der Step Back Deadlift



Der einbeinige Deadlift



Einhändige Variante des einbeinigen Deadlift



Deadlift mit zwei Kettlebells



Deadlift im versetzten Stand