

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 13

19. OKTOBER 2026

Dein Kettlebell-Journal

Acht Wochen effiziente Kettlebell-Einheiten für Fettabbau
und Kraft

12 kg

SWING-KUGEL

8 kg

DRÜCK-KUGEL

12 kg

DEINE KUGEL

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Griffermüdung ist am Anfang normal; Chalk und ein fester Hakengriff helfen.

Coaching-Tipps

06

07 Das Programm

Acht Wochen effiziente Kettlebell-Einheiten für Fettabbau und Kraft

Dein 8-Wochen-Plan

08

So steigertest du dich

09

Technik-Bibliothek

09

Wenn das passiert, mach das

10

Glossar

11

12 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

21 Protokolle

Notizen

23

Quellen

25

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Acht Wochen effiziente Kettlebell-Einheiten für Fettabbau und Kraft

12 kg

SWING-KUGEL

8 kg

DRÜCK-KUGEL

12 kg

DEINE KUGEL

A · B · C

WOCHENMUSTER

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Swing-Kugel: 12 kg

Drück-Kugel: 8 kg

Deine Kugel: 12 kg

Wochenmuster: A · B · C

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Griffermüdung ist am Anfang normal; Chalk und ein fester
Hakengriff helfen.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Wärm dich 5 Minuten mit Halos, Goblet Squats und leichten Swings auf.
- 02 Pausier 60–90 Sekunden zwischen den Kraftsätzen.
- 03 Notier bei jeder Einheit das Kugelgewicht.
- 04 Wenn du neu bist, mach nach jedem EMOM-Tag einen Ruhetag.

“Schulter stabil halten: die Kugel beim Clean nah am Körper führen, um den Unterarm zu schützen.”

COACHING-TIPPS

- Griffermüdung ist am Anfang normal; Chalk und ein fester Hakengriff helfen.
- Kurze, knackige Einheiten, regelmäßig gemacht, schlagen lange, die nur gelegentlich stattfinden.
- Iss genug Eiweiß, um die Kraft aufzubauen, für die du trainierst.
- Trainier Swings und Kniebeugen barfuß oder in flachen Schuhen.
- Wenn dein Rücken es spürt, arbeitet deine Hüfte nicht. Film einen Satz und prüf es.

KAPITEL 03

Das Programm

Acht Wochen effiziente Kettlebell-Einheiten für Fettabbau
und Kraft

01

Der Swing, richtig gemacht

“Der Swing ist eine Hüftbeuge, keine Kniebeuge und kein Frontheben. Die Kugel schwebt, weil deine Hüfte explosiv streckt.”

- Die Kugel hoch zwischen die Oberschenkel nach hinten schwingen, wie beim Snap im Football.
- Kraftvoll aufrichten: Po angespannt, Knie gestreckt, Rippen unten, die Kugel schwebt auf Brusthöhe.
- Die Kugel fallen lassen; erst beugen, wenn die Unterarme die Hüfte berühren.
- Oben bei jeder Wiederholung kräftig ausatmen.

02

Dein 8-Wochen-Plan

WOCHEN	EINHEIT	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.
1–4	Training A · Hüftbeuge und Drücken	Beidarmiger Swing	3 × 8
		Einarmiger Clean	3 × 8
		Einarmiges Überkopfdrücken	3 × 8
		Einarmiges Rudern	3 × 8
		Dead Bug mit Kettlebell	3 × 5/Seite
1–4	Training B · Kniebeuge und Ziehen	Goblet Squat	3 × 8
		Einarmiges Rudern	3 × 8
		Einbeiniges Kreuzheben	3 × 8
		Halo	3 × 5/Seite
		Farmers oder Suitcase Carry	4 × 40 m
5–8	Training A · Hüftbeuge und Drücken	Beidarmiger Swing	4 × 6
		Einarmiger Clean	4 × 6

WOCHEN	EINHEIT	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.
5–8	Training B · Kniebeuge und Ziehen	Einarmiges Überkopfdrücken	4 × 6
		Einarmiges Rudern	4 × 6
		Dead Bug mit Kettlebell	3 × 5/Seite
		Goblet Squat	4 × 6
		Einarmiges Rudern	4 × 6
		Einbeiniges Kreuzheben	4 × 6
		Halo	3 × 5/Seite
		Farmers oder Suitcase Carry	4 × 40 m

03

So steigerst du dich

- Erst Wiederholungen, dann Gewicht: Wenn sich jeder Satz wie RPE 7 anfühlt, nächste Woche eine Wiederholung pro Satz mehr.
- Geh eine Kugel höher, wenn du das obere Ende des Bereichs mit sauberer Technik schaffst.
- Zwischen zwei Kugelgrößen: die schwerere für die ersten Sätze, die leichtere für den Rest.

04

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Dead Bug	Rückenlage, Arme zur Decke, Knie über der Hüfte im 90°-Winkel · Ausatmen und langsam den gegenüberliegenden Arm und das Bein senken, dann wechseln · Den unteren Rücken nicht vom Boden lösen; sonst den Bewegungsumfang verkürzen
Goblet Squat	Kurzhantel senkrecht vor der Brust halten, Füße schulterbreit · Zwischen die Fersen setzen, Ellbogen innerhalb der Knie, Brust aufrecht · Fersen nicht abheben, Knie nicht nach innen fallen lassen
Beidarmiger Swing	Füße etwas breiter als hüftbreit, Kugel einen Fuß vor dir · Hoch nach hinten schwingen, Hüfte explosiv strecken, aufrecht stehen, Kugel schwebt auf Brusthöhe · Nicht in die Hocke gehen und nicht mit den Armen heben

ÜBUNG	HINWEISE
Einarmiger Clean	Die Kugel wie beim Swing nach hinten schwingen · Ellbogen nah am Körper, die Kugel um das Handgelenk in die Rack-Position rollen lassen · Nicht überschlagen und auf den Unterarm knallen lassen
Einarmiges Überkopfdücken	Aus der Rack-Position, Po und Bauch fest · Nach oben und leicht nach hinten drücken, bis der Bizeps am Ohr ist · Nicht nach hinten lehnen, um die Wiederholung zu beenden
Einarmiges Rudern	Freie Hand auf der Bank, Rücken gerade · Die Kugel Richtung Hüfte ziehen, Schulterblatt zurück · Den Oberkörper nicht verdrehen, um mehr zu heben
Dead Bug mit Kettlebell	Kugel über der Brust, unterer Rücken in den Boden gedrückt · Gegenüberliegendes Bein langsam senken, die Kugel bleibt ruhig · Kein Hohlkreuz, Rücken am Boden lassen
Einbeiniges Kreuzheben	Kugel in der Hand gegenüber dem Standbein · Mit einer langen Linie von Kopf bis zur hinteren Ferse beugen · Hüfte nicht aufdrehen; beide Hüften parallel zum Boden
Halo	Kugel kopfüber an den Hörnern, Po fest · Eng um den Kopf kreisen, in beide Richtungen · Den Oberkörper nicht zur Seite lehnen, um Platz zu machen
Farmers oder Suitcase Carry	Aufrecht, Schultern unten · Mit kurzen, schnellen Schritten gehen, die Kugel bleibt ruhig an der Seite · Nicht zur Kugel hin oder von ihr weg lehnen

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn du Swings im unteren Rücken spürst	Dann mehr aus der Hüfte beugen, weniger hocken; film einen Satz von der Seite
Wenn deine Unterarme bei Cleans blaue Flecken bekommen	Dann den Ellbogen näher am Körper und die Bahn der Kugel enger halten
Wenn dein Griff vor der Hüfte nachgibt	Dann nutz Chalk und teil die Sätze in kürzere Abschnitte
Wenn sich deine Kugel zu leicht anfühlt	Dann mehr Wiederholungen, langsamer absenken oder auf einarmige Varianten wechseln
Wenn du die nächste Kugel nicht hochdrücken kannst	Dann zusätzliche Sätze mit der leichteren Kugel und langsame Negative mit der schwereren
Wenn die Schultern über Kopf schmerzen	Dann auf Floor Press wechseln und zur Physiotherapie gehen, wenn es anhält

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Kraft 3 × 8 · EMOM 8 Min. × 8

01

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 8 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 8 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 3 × 8 · EMOM 10 Min. × 8

02

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 8 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 10 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 3 × 8 · EMOM 12 Min. × 8

03

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 8 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 12 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 3 × 8 · EMOM 14 Min. × 8

04

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 8 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 14 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 4 × 6 · EMOM 12 Min. × 10

05

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 10 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 12 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 4 × 6 · EMOM 14 Min. × 10

06

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 10 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 14 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 4 × 6 · EMOM 16 Min. × 10

07

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 10 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 16 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft 4 × 6 · EMOM 18 Min. × 10

08

WOCHE AB _____

- ☐ Training A · Hüftbeuge und Drücken: Beidarmiger Swing, Einarmiger Clean, Einarmiges Überkopfdücken, Einarmiges Rudern, Dead Bug mit Kettlebell
- ☐ Training B · Kniebeuge und Ziehen: Goblet Squat, Einarmiges Rudern, Einbeiniges Kreuzheben, Halo, Farmers oder Suitcase Carry
- ☐ Swing-EMOM: 10 × Beidarmiger Swing zu Beginn jeder Minute, 18 Min. lang

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Trainingsprotokoll

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>

2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com