

KETTLEBELL WORKOUT
Women's Favorite

**Intense
Kettlebell
Workout**

De 15 x 15 Methode
3 workouts

De 12 x 12 Methode
3 workouts

Intense Kettlebell Workout, Training 1

De *Intense Kettlebell Workout* (uitspreken in het Engels) is de eerste in de serie van 3 vervolg Workouts op het succes programma “De Kettlebell Workout”, de bekende 5-DVD box.

Deze workout is het vervolg op de laatste training op DVD 4 “Conditie en Total Body Programma” en daarom is het noodzakelijk om eerst deze DVD volledig te hebben afgerond, voordat je met de vervolg Workouts begint.

Het is belangrijk om de “Snatch” oefening goed onder de knie te hebben. Ik raad je om die reden aan de training op DVD 4 waarin de Snatch wordt aangeleerd, minimaal 6x met de DVD aan te volgen, zodat je een goede techniek kunt ontwikkelen.

Deze “Intense Kettlebell Workout” serie bestaat uit 3 trainingschema’s, allen opgebouwd volgens de “15 x 15 methode”, wat inhoudt dat 15 seconden ‘arbeid’ (oefening) wordt afgewisseld met 15 seconden rust.

Instructies video’s van de oefeningen kan je vinden op:

http://kettlebelldvd.nl/12weeksecoaching/vervolg_workout.php





Training 1

Bij training 1 doe je telkens één oefening tegelijkertijd. De eerste oefening (oefening “A”, de Clean) bestaat uit 15 seconden lang de Clean herhalen, gevolgd door 15 seconden rust. Daarna doe je 15 seconden lang de Clean met je **andere hand**. Doe in totaal 8 x 15 seconden lang de Clean oefening, 4x per hand.

Ditzelfde geldt voor de andere oefeningen. Telkens na één set van 15 seconden, wissel je van hand. Om en om.

Belangrijk is om je rusttijden *maximaal* 15 seconden te laten zijn. Houd de tijd nauwkeurig in de gaten.

Intense Kettlebell Workout, Training 1

		Reps	Sets	Tempo	Rust
A	Clean 	15 sec	8	X	15 sec
B	Walking Lunges 	15 sec	8	30X0	15 sec
C	Walking Two Arm Swing 	15 sec	8	X	15 sec
D	One Arm Press 	15 sec	8	30X1	15 sec

Training 2 en 3 in deze serie zullen binnenkort beschikbaar zijn, net als de andere twee vervolg series:

- Kettlebell Bootcamp Workout
- X-treme Kettlebell Workout