
TRAININGSPLAN

4 WEEKS KETTLEBELL CLEAN & JERK (LONG CYCLE)



Zielsetzung

- Das Erlernen und Optimieren der Technik des Kettlebell Long Cycle.
- Die Verbesserung der körperlichen Grundlage für diese Teildisziplin des Kettlebell Wettkampf Sports (Girevoy Sports).

Anmerkung:

Beim Kettlebell Long Cycle wird in einem 10-minütigen Zeitfenster versucht, die maximale Anzahl an Clean und Jerks zu absolvieren. Hierbei ist über die gesamte Dauer ein Handwechsel gestattet.



Equipment

- Eine „leichte“ Kettlebell. Je nach Kraft und Erfahrung kann das Gewicht hier zwischen 6 und 16kg betragen.
- Eine „schwere“ Kettlebell. Mit dieser Kugel wird ein Großteil der Übungen durchgeführt.
- Besenstiel
- Wasserflaschen/leichte Hanteln,/Hantelscheiben
- Resistance Band



Vorerfahrung

Eine solide Technik in Übungen wie Squats und Push ups sollte vorhanden sein. Außerdem kann die fehlerfreie Durchführung eines Russian Swing als Voraussetzung angesehen werden. Prinzipiell ist der Plan für Athleten jedes Fitness-Levels geeignet. Viele der Übungen werden ergänzend mittels Video beschrieben.

TRAININGSPLAN "KETTLEBELL CLEAN & JERK"

Dieser vierwöchigen Plan dient vor allem dazu, sich mit der Grundtechnik für den One Arm Kettlebell Long Cycle vertraut zu machen und die hierfür angewendeten Trainingsmethoden kennen zu lernen. Darüber hinaus wird eine Verbesserung der motorischen Eigenschaften als Basis für die bestmögliche Absolvierung des Long Cycle angestrebt.

An drei Wochentagen wird an der spezifischen Technik gearbeitet. Hier kommen sowohl Assistenzübungen als auch die Zielübungen selbst zum Einsatz. Zwei Wochentage fokussieren wiederum die allgemeine körperliche Fitness (gpp für „General Physical Preparedness“). Dabei liegt das Augenmerk auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Dauer und Intensität werden in den ersten drei Wochen kontinuierlich gesteigert. Vor dem finalen Test in der vierten Woche werden Volumen und Intensität wiederum zurückgeschraubt, um einen guten Erholungszustand für den Testlauf zu gewährleisten.

Wahl des Gewichts der Kettlebell: Genaue Gewichtsempfehlungen sind hier aufgrund individueller Unterschiede schwierig. Für Frauen mit wenig Vorerfahrung und leichtem Körpergewicht sind 8 bis 12kg aller Voraussicht nach ausreichend. Starke Männer mit viel Trainingserfahrung können auf 24 bis 32kg schwere Kettlebells zurückgreifen. Es gilt die Devise, leicht anzufangen und sich stetig zu steigern, anstatt sich mit einer zu schweren Kugel schnell zu überlasten.

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 1

Kettlebell Know-how 1: Mit Kettlebells wird schon seit einigen Jahrhunderten trainiert. Um 1700 herum gelangten sie von Griechenland nach Russland. Dort etablierten sie sich neben ihrem ursprünglichen Verwendungszweck, dem Verwiegen von Lebensmitteln, bald als Trainingstool für Kraftsportler, Zirkusartisten und Militäreinheiten.

Mo

WARM UP

- 3rds:
 - 5 [stick front bodyline lift offs](#) (3" hold)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [quadruped spine rotations](#) li/re
 - 5 [kb windmills](#) li/re

2. 2rds:

- 10 [one arm swings](#) li/re
- 30" [rack carry](#) li/re
- 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- 3rds (6 reps/30"):
 - 30" [cleans](#) li
 - 30" [cleans](#) re
 - 30" [pause push presses](#) li
 - 30" [pause push presses](#) re
- 30" rest

2. 4rds of

- 1' clean & jerks li/re @7-8 reps/min
 - 1' rest btw
- fokus: technik!

COMMENTS

work as smooth as possible and try to maintain a solid technique throughout all sets!

3. 3rds:

- 30" [hollow position](#)
- 30" [arch position](#)
- 10/10 [sideplank rotations](#)

Di

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#)
 - 30" [wall shoulder stretch](#)

WOD - GPP

- 4 supersets:
 - 30" wallfacing hs hold
 - pushups (ca. 4-8 RIR)
 alternating with 4 supersets:
 - 40" wallsit
 - 30 [quater squat jumps](#)
- 30-60" rest btw all supersets!

2. 3rds:

- 8/8 [sideplank leg raises](#)
- 8/8 [single leg deadlifts](#)
- 8/8 [deadbugs](#)
- 16/16 one arm bent over rows

COMMENTS

the volume of all exercises will increase over the course of the next weeks.

RIR stands for "reps in reserve" -> 5-10 RIR means you should be stopping 5-10 reps before reaching muscular failure.

3. 30' very easy endurance (run, row, bike,...) @50-60%

Mi

WARM UP

- 3rds:
 - 8 [bent over Y's](#) (3" top hold)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5/5 [sidelying windmills](#)
 - 3/3 [kb armbars](#)

2. 2rds:

- 10 [one arm swings](#) li/re
- 30" [rack carry](#) li/re
- 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- for time:
 - 20 [kb getups](#) (10/10)
 switch arms as needed!

2. 3rds:

- 8 [cleans](#) li
- 8 [pause jerks](#) li
- 8 [cleans](#) re
- 8 [pause jerks](#) re

3. for time:

- 100 kb clean & jerks
- switch arms as needed!
fokus: technique!

DO

REST

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 1

Kettlebell Know-how 1: Mit Kettlebells wird schon seit einigen Jahrhunderten trainiert. Um 1700 herum gelangten sie von Griechenland nach Russland. Dort etablierten sie sich neben ihrem ursprünglichen Verwendungszweck, dem Verwiegen von Lebensmitteln, bald als Trainingstool für Kraftsportler, Zirkusartisten und Militäreinheiten.

FR

WARM UP

- 3rds:
 - 5 [stick front bodyline lift offs \(3" hold\)](#)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [quadruped spine rotations](#) li/re
 - 5 [kb windmills](#) li/re

- 2rds:
 - 10 [one arm swings](#) li/re
 - 30" [rack carry](#) li/re
 - 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- 3rds:
 - 10 [bumps](#) li
 - 8 push presses li
 - 6 jerks li
 - 10 [bumps](#) re
 - 8 push presses re
 - 6 jerks re
- 60" rest
2. 3rds of 90" clean & jerks li/re @7-8 reps/min
- 1' rest btw
- fokus: technik

COMMENTS

don't give in temptation and start rushing through the sets!
keep a constant pace!

3. 3rds:
 - 15 [band facepulls](#)
 - 15/15 [band quadruped kickbacks](#)
 - 10/10 [sideplank powell raises](#)
 - 15 [compression leg lifts](#)

SA

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#)
 - 30" [wall shoulder stretch](#)

WOD - GPP

- 3rds:
 - 4-10 [pike pushups](#) (ca 3-4 RIR)
 - 10/10 (double) kb frontrack stepups
 - 6/6 [kb bu presses](#)
 - pullups/ringrows/tablerows (ca 2-3 RIR)
- for time
 - 60 pushups
 - 60 situps
 - 140 airsquats
 - 80 [band pull aparts](#)split as needed!
- 10' running warmup then 4rds running
 - 3' @ 80%
 - 3' @ 50%

COMMENTS

running is preferred but rowing, skiing or biking is suitable as well.

SO

REST DAY

NOTES

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 2

Kettlebell Know-how 2: Kettlebellsport als Wettkampfdisziplin erfreut sich heutzutage vor allem in Russland großer Beliebtheit. Neben dem One Arm Long Cycle werden auch der Double Arm Long Cycle, der Jerk und der Snatch in vielen Wettkämpfe durchgeführt. Es wird hierbei immer versucht, das Maximum an Wiederholungen in einem zehnmütigen Zeitfenster zu erzielen.

Mo

WARM UP

- 3rds:
 - 5 [stick front bodyline lift offs \(3" hold\)](#)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [quadruped spine rotations](#) li/re
 - 5 [kb windmills](#) li/re

- 2rds:
 - 10 [one arm swings](#) li/re
 - 30" [rack carry](#) li/re
 - 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- 3rds (6-7 reps/30"):
 - 30" [cleans](#) li
 - 30" [cleans](#) re
 - 30" [pause push presses](#) li
 - 30" [pause push presses](#) re30" rest
2. 4rds of 1' clean & jerks li/re @8-9 reps/min
- 45" rest btw
- fokus: technik!

COMMENTS

work as smooth as possible and try to maintain a solid technique throughout all sets!

3. 3rds:
 - 40" [hollow position](#)
 - 40" arch position
 - 10/10 [sideplank rotations](#)

Di

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#)
 - 30" [wall shoulder stretch](#)

WOD - GPP

- 4 supersets:
 - 40" wallfacing hs hold
 - pushups (ca. 4-8 RIR)alternating with 4 supersets:
 - 50" wallsit
 - 35 [quater squat jumps](#)30-60" rest btw all supersets!
2. 3rds:
 - 10/10 [sideplank leg raises](#)
 - 10/10 [single leg deadlifts](#)
 - 10/10 [deadbugs](#)
 - 18/18 one arm bent over rows

COMMENTS

the volume of all exercises will increase over the course of the next weeks.

RIR stands for "reps in reserve"
-> 5-10 RIR means you should be stopping 5-10 reps before reaching muscular failure.

3. 30' running @60-70%

Mi

WARM UP

- 3rds:
 - 8 [bent over Y's \(3" top hold\)](#)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5/5 [sidelying windmills](#)
 - 3/3 [kb armbars](#)

- 2rds:
 - 10 [one arm swings](#) li/re
 - 30" [rack carry](#) li/re
 - 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- for time:
 - 26 [kb getups \(13/13\)](#)switch arms as needed!
2. 4rds:
 - 8 [cleans](#) li
 - 8 [pause jerks](#) li
 - 8 [cleans](#) re
 - 8 [pause jerks](#) re

3. for time:
 - 120 kb clean & jerksswitch arms as needed!
fokus: technik!

DO

REST

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 2

Kettlebell Know-how 2: Kettlebellsport als Wettkampfdisziplin erfreut sich heutzutage vor allem in Russland großer Beliebtheit. Neben dem One Arm Long Cycle werden auch der Double Arm Long Cycle, der Jerk und der Snatch in vielen Wettkämpfen durchgeführt. Es wird hierbei immer versucht, das Maximum an Wiederholungen in einem zehnmütigen Zeitfenster zu erzielen.

FR

WARM UP

- 3rds:
 - 5 [stick front bodyline lift offs](#) (3" hold)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [quadruped spine rotations](#) li/re
 - 5 [kb windmills](#) li/re

- 2rds:
 - 10 [one arm swings](#) li/re
 - 30" [rack carry](#) li/re
 - 30" [oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- 3rds:
 - 10 [bumps](#) li
 - 9 push presses li
 - 7 jerks li
 - 10 [bumps](#) re
 - 9 push presses re
 - 7 jerks re
- 45" rest
2. 3rds of 120/120" clean & jerks li/re @8-9 reps/min
- 1' rest btw
- fokus: technik

COMMENTS

don't give in temptation and start rushing through the sets!
keep a constant pace!

3. 3rds:
 - 18 [band facepulls](#)
 - 18/18 [band quadruped kickbacks](#)
 - 12/12 [sideplank powell raises](#)
 - 18 [compression leg lifts](#)

SA

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#) li/re
 - 30" [wall shoulder stretch](#)

WOD - GPP

- 3rds:
 - 4-10 [pike pushups](#) (ca 2-3 RIR)
 - 12/12 (double) kb frontrack stepups
 - 8/8 [kb bu presses](#)
 - pullups/ringrows (ca 1-2 RIR)
- for time
 - 70 pushups
 - 70 situps
 - 170 airsquats
 - 90 [band pull aparts](#)
- split as needed!
3. 10' running warmup then 5rds running
 - 4' @ 80-90%
 - 2' @ 50%

COMMENTS

running is preferred but rowing, skiing or biking is suitable as well.

SO

REST DAY

NOTES

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 3

Kettlebell Know-how 3: Neben dem Wettkampfsport finden Kettlebells im Fitnesssport eine weitläufige Verwendung. Auf der einen Seite kommen hier ballistische Übungen, bei welchen die Kettlebell in Schwung versetzt wird, zum Einsatz. Auf der anderen Seite können spannungsbetonte Kraftübungen, ganz ähnlich wie mit Kurzhanteln, durchgeführt werden.

Mo

WARM UP

- 3rds:
 - 15 [arch rocks](#)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [squat rotations](#) li/re
 - 5 [bent over spine rotations](#) li/re

2. 2rds:
 - 5/5 pause kb ohs
 - 30" [bu carry](#) li/re
 - 30" [bu oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- 3rds (8-9 reps/30"):
 - 30" [cleans](#) li
 - 30" [cleans](#) re
 - 30" [pause push presses](#) li
 - 30" [pause push presses](#) re
- 30" rest
2. 4rds of 1' clean & jerks li/re @10-11 reps/min
- 30" rest btw
- fokus: technik

COMMENTS

work as smooth as possible and try to maintain a solid technique throughout all sets!

3. 3rds:
 - 50" [hollow position](#)
 - 50" arch position
 - 12/12 [weighted sideplank rotations](#)

Di

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#) li/re
 - 20" feet elevated bridge

WOD - GPP

- 4 supersets:
 - 45" wallfacing hs hold
 - pushups (ca. 3-6 RIR)
- alternating with 4 supersets:
 - 40" weighted wallsit
 - 40 [quater squat jumps](#)
- 30-60" rest btw all supersets!
2. 3rds:
 - 12/12 [sideplank leg raises](#)
 - 12/12 [single leg deadlifts](#)
 - 12/12 wind shield wipers
 - 20/20 one arm bent over rows

COMMENTS

the volume of all exercises will increase over the course of the next weeks.

RIR stands for "reps in reserve"
-> 5-10 RIR means you should be stopping 5-10 reps before reaching muscular failure.

3. 40' running @60-70%

Mi

WARM UP

- 3rds:
 - 8 [supine neck presses](#)
 - 30" [wall shoulder flexion stretch](#)
 - 5/5 weighted sidelying windmills
 - 5/5 [bu half getups](#)

2. 2rds:
 - 5/5 pause kb ohs
 - 40" [bu carry](#) li/re
 - 40" [bu oh carry](#) li/re

WOD - TECHNIQUE

- for time:
 - 30 [kb getups](#) (15/15)
- switch arms as needed!
2. 5rds:
 - 8 [cleans](#) li
 - 8 [pause jerks](#) li
 - 8 [cleans](#) re
 - 8 [pause jerks](#) re

3. for time:
 - 150 kb clean & jerks
- switch arms as needed!
- fokus: technique!

DO

REST

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 3

Kettlebell Know-how 3: Neben dem Wettkampfsport finden Kettlebells im Fitnesssport eine weitläufige Verwendung. Auf der einen Seite kommen hier ballistische Übungen, bei welchen die Kettlebell in Schwung versetzt wird, zum Einsatz. Auf der anderen Seite können spannungsbetonte Kraftübungen, ganz ähnlich wie mit Kurzhanteln, durchgeführt werden.

FR

WARM UP

- 3rds:
 - 15 arch rocks
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [squat rotations li/re](#)
 - 5 [bent over spine rotations li/re](#)

2. 2rds:

- 5/5 pause kb ohs
- 30" [bu carry li/re](#)
- 30" [bu oh carry li/re](#)

WOD - TECHNIQUE

1. 3rds:

- 10 [bumps li](#)
- 9 push presses li
- 8 jerks li
- 10 [bumps re](#)
- 9 push presses re
- 8 jerks re
- 30" rest

2. 3rds of

- 150/150" clean & jerks li/re @9-10 reps/min
- 1' rest btw

COMMENTS

don't give in temptation and start rushing through the sets!
keep a constant pace!

3. 3rds:

- 20 [band facepulls](#)
- 20/20 [band quadruped kickbacks](#)
- 15/15 [sideplank powell raises](#)
- 20 [compression leg lifts](#)

SA

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#)
 - 20" feet elevated bridge

WOD - GPP

1. 3rds:

- 4-10 [pike pushups](#) (ca 1-2 RIR)
- 8/8 [skater squats](#)/pistols to box
- 8/8 [kb bu presses](#)
- 15 table rows

2.

- 80 pushups
- 80 situps
- 200 airdsquats
- 100 [band pull aparts](#)
- split as needed!

3. 10' running warmup

'then 4rds running:

- 5' @80%
- 2' @50%

COMMENTS

running is preferred but rowing, skiing or biking is suitable as well.

SO

REST DAY

NOTES

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 4

Kettlebell Know-how 4: Die speziellen Vorteile des Kettlebelltrainings liegen vor allem in den vielfältigen Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Besonders Kraft und Ausdauer lassen sich mit Kettlebells hervorragend schulen. Im Hinblick auf CrossFit sind außerdem taktische und bewegungsoptimierende Faktoren hervorzuheben. Die verbesserte Einschätzung und Einteilung der individuell vorhandenen Kraftreserven kann einen beachtlichen Beitrag für das erfolgreiche Absolvieren von CrossFit-spezifischen Workouts leisten.

Mo

WARM UP

- 3rds:
 - 15 [arch rocks](#)
 - 30" [butchers block](#)
 - 5 [squat rotations li/re](#)
 - 5 [bent over spine rotations li/re](#)

2. 2rds:

- 5/5 pause kb ohs
- 30" [bu carry li/re](#)
- 30" [bu oh carry li/re](#)

WOD - TECHNIQUE

1. 3rds of 2':

- 3 one arm swings li
- 3 [cleans li](#)
- 3 [bumps li](#)
- 3 push presses li
- 3 one arm swings re
- 3 [cleans re](#)
- 3 [bumps re](#)
- 3 push presses re

1' rest

start where you stopped!

2.

- 10' clean & jerk (switch arms as needed)

3. 3rds:

- 20 [hollow rocks](#)
- 20 [banded good mornings](#)
- 15/15 [sideplank crunches](#)

Di

WARM UP - MOBILITY

- 3-4rds:
 - 10 [cat-cows](#)
 - 5/5 [scorpions](#)
 - 5 [wall shoulder flexions](#)
 - 20" feet elevated bridge

WOD - GPP

1. 2 supersets:

- 20" wallfacing hs hold
- 10 pushups
- alternating with 2 supersets:
- 20" weighted wallsit
- 10 [quater squat jumps](#)
- 30-60" rest btw all supersets!

2. 2rds:

- 15 glute bridges
- 15 tuck ups

3. 20' running @50-60%

Mi

WARM UP

- 2rds:
 - 6 [supine neck presses](#)
 - 20" [wall shoulder flexion stretch](#)

2. 2rds:

- 30" [rack carry li/re](#)
- 30" [oh carry li/re](#)

WOD - TECHNIQUE

1. 3rds:

- 5 [cleans li/re](#)
- 5 [pause jerks li/re](#)

2. 1rd (6-8 reps/min):

- 2' clean & jerks li
- 2' clean & jerks re

3. 10' run @60-70%

DO

REST

LONG CYCLE TECHNIQUE & GPP – WEEK 4

Kettlebell Know-how 4: Die speziellen Vorteile des Kettlebelltrainings liegen vor allem in den vielfältigen Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Besonders Kraft und Ausdauer lassen sich mit Kettlebells hervorragend schulen. Im Hinblick auf CrossFit sind außerdem taktische und bewegungsoptimierende Faktoren hervorzuheben. Die verbesserte Einschätzung und Einteilung der individuell vorhandenen Kraftreserven kann einen beachtlichen Beitrag für das erfolgreiche Absolvieren von CrossFit-spezifischen Workouts leisten.

FR

WARM UP

1. warmup of your choice!

WOD - TECHNIQUE

1. 5-10' kb primer of your choice (one arm swings, cleans, bumps, push presses, pause jerks,...)

2. 10' clean & jerks (one arm switch)

COMMENTS

Testing Day
Sleep well, eat well and stick to your game plan. This is the workout you prepared throughout the last weeks!
Have fun and enjoy the progress!

SA

WOD - GPP

Wod

1. 10-15' running warmup
then 10' run for distance

SO

REST DAY

NOTES

OSKAR ZORELL

ist einer unserer langjährigsten und zuverlässigsten Coaches. Er beschäftigt sich sein Leben lang mit Sport - sowohl praktisch als auch theoretisch. Über die Jahre hinweg hat er ein enorm ausgeprägtes Wissen im sportwissenschaftlichen Bereich aufgebaut und ist immer am letzten Wissensstand.

Wenn er eine Bewegung nicht in Perfektion beherrscht, scheut er keine Mühen, um diese zu lernen. Gerade im Kettlebellsport ist er die Anlaufstelle Nr. 1 für Technik und Trainingsplanung.

