

# Träna hela kroppen med Kettlebells

3 kuliga kettlebellspass  
klicka på övningsnamn för att få se video



[www.coachbjork.com](http://www.coachbjork.com)

## Uppvärmning



3-5 varv av  
5 [Wave Unload på Knä](#)  
5/5 [Figure 8 with Clean](#)  
5/5 [Kettlebell Halo](#)  
10 [Goblet Squat \(lätt\)](#)  
10 [Kettlebell Good Morning \(lätt\)](#)

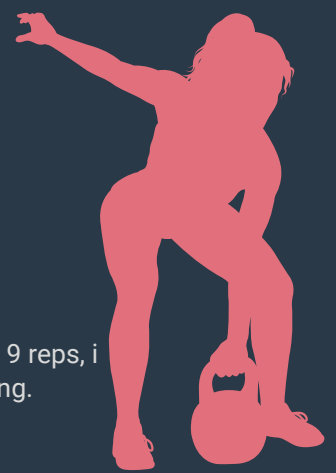
Tips från Coachen  
Känn in kroppen och anpassa tempo och rörelseomfång utifrån dagsformen.  
Stanna gärna kvar någon sekund extra i positioner som känns extra utmanande.

## Pass 1 - Cirkelträning

10-1 av  
A. [Single Arm High Pull](#)  
B. [Front Rack Side Lunge](#)  
C. [Single Arm Snatch](#)  
D. [Single Arm Press Iso Sit-Up](#)

Gör så här:  
Utför 10 reps av vardera övning först med vänster hand och sedan med höger. I varv 2 utför du 9 reps, i varv 3 är det 8 reps. Fortsätt på samma vis tills du har jobbat dig ned till 1 reps av vardera övning.

Tips från coachen:  
Våga välja en tung Kettlebell för att utmana din styrka. Det är helt ok att gå ned i vikt en bit in i passet och/eller köra olika vikter mellan övningarna.



## Pass 2 - Konditionsfokus

4 varv, 1 minut per övning. Ingen vila mellan övningar.

Min 1: [Single Arm Swing \(5/5\)](#)  
Min 2: [Single Arm Push Press \(5/5\)](#)  
Min 3: [Kettlebell Sit-Up](#)  
Min 4: [Swing to Goblet Squat](#)  
Min 5: [Burpee Deadlift](#)  
Min 6: Vila

Gör så här:  
Utför varje övning i 60 sekunder, i de två första övningarna byter du hand var 5:e reps. Anpassa ditt tempo så att du orkar jobba hela minuten.



## Pass 3 - Helkroppsstyrka

A. 2-3 \* 8-10 :vila 45-60s  
[Half Turkish Get Up](#)

B1. 2-3 \* 8-12 :vila ca 10-15s  
[Suitcase Kettlebell Deadlift](#)  
\* Håll emot, 2-4 sekunder

B2. 2-3 \* 8-12 :vila 45-60s  
Half Kneeling Kettlebell Bottom Up Press  
\* Hand rakt ovanför armbåge

C1. 2-3 \* 8-12 :vila ca 10-15s  
[Single Arm Kettlebell Front Squat](#)  
\* Håll emot, 2-4 sekunder

C2. 2-3 \* 8-12 :vila ca 45-60s  
Tips från Coachen:  
[Single Arm Kettlebell Row](#)  
\* Bibehåll neutral ryggsposition

