

# BALLS OF STRENGTH

Multi Dimensional Force Development



Strength  
Training Schedule

# BALLS OF STRENGTH

Multi Dimensional Force Development

---

The  
Original  
Kettlebell

## Disclaimer

Deze informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De informatie kan echter niet worden beschouwd als een vervanger van een consult met een gecertificeerde 'Dutch Kettlebell Instructor'.

Wij willen benadrukken dat u bij twijfel over uw gezondheid altijd contact op zou moeten nemen met uw gekwalificeerde arts of therapeut.

'The Dutch Kettlebell Association™' kan niet aansprakelijk worden gesteld indien de informatie niet voldoet aan juistheid, volledigheid of effectiviteit. Het gebruik van de informatie geschiedt volledig op basis en eigen risico van de gebruiker.

# BALLS OF STRENGTH

## Multi Dimensional Force Development

The  
Original  
Kettlebell

### Kettlebell Trainingsschema

#### Ladders

Een ladder is een trainingmethode waarbij het aantal herhalingen blijft oplopen zolang de uitvoering correct blijft. De rust is de tijd die het kost om de herhalingen die als laatste zijn behaald uit te voeren.

<b>Voorbeeld</b>	1 swing rust	(in gedachte de swing uitvoeren)
	2 swings rust	(in gedachte 2 swings uitvoeren)
	3 swings rust	(in gedachte 3 swings uitvoeren)
	etc.	

De ladder wordt voortgezet zolang de uitvoering correct blijft. Op het moment dat de uitvoering ook maar iets afwijkt wordt de ladder gestopt. Bij sommige oefeningen kan het aantal correcte herhalingen hoog oplopen. Er kan dan gekozen worden om stappen van 2 tot 5 herhalingen te maken.

<b>Voorbeeld</b>	2 swings rust	(in gedachte 2 swings uitvoeren)
	4 swings rust	(in gedachte 4 swings uitvoeren)
	6 swings rust	(in gedachte 6 swings uitvoeren)
	etc.	

Een andere methode om met name de vetverbranding te stimuleren is om in plaats van rust te nemen direct van arm te wisselen. Deze methode kan ook gebruikt worden door de wat meer gevorderde beoefenaar.

<b>Voorbeeld</b>	1 swing links 1 swing rechts 2 swing links 2 swing rechts 3 swing links 3 swing rechts etc.
------------------	---

Het aantal ladders per training is afhankelijk van iemands getraindheid. Een ladder wordt altijd weer onderaan gestart.

<b>Voorbeeld</b>	Ladder 1 Swings Rust	2,4,6,8,10,12 (uitvoering neemt af) (in gedachte 12 swings uitvoeren)
	Ladder 2 Swings Rust	2,4,6,8,10 (uitvoering neemt af) (in gedachte 10 swings uitvoeren)
	Ladder 3 Swings Etc.	2,4,6 (uitvoering neemt af)

# BALLS OF STRENGTH

## Multi Dimensional Force Development

The  
Original  
Kettlebell

### Kettlebell Trainingsschema

#### Optie 1

#### Beginners

##### Week 1

Maandag Training 1  
Dinsdag rust  
Woensdag Training 2  
Donderdag rust  
Vrijdag Training 1  
Zaterdag rust  
Zondag rust

##### Week 2

Maandag Training 2  
Dinsdag rust  
Woensdag Training 1  
Donderdag rust  
Vrijdag Training 2  
Zaterdag rust  
Zondag rust

#### Optie 2

#### Gevorderden

##### Week 1

Maandag Training 1  
Dinsdag Training 2  
Woensdag rust  
Donderdag Training 1  
Vrijdag Training 2  
Zaterdag rust  
Zondag rust

##### Week 2

Maandag Training 1  
Dinsdag Training 2  
Woensdag rust  
Donderdag Training 1  
Vrijdag Training 2  
Zaterdag rust  
Zondag rust

#### Week 1 & 2

##### Training 1

One-arm swing 1 ladder (per arm)  
Kettlebell Press 2 ladders (per arm)

##### Training 2

Clean 1 ladder (per arm)  
Turkish Get-up 2 ladders (per arm)

#### Week 3 & 4

##### Training 1

One-arm swing 2 ladder (per arm)  
Kettlebell Press 2 ladders (per arm)

##### Training 2

Clean 2 ladder (per arm)  
Turkish Get-up 2 ladders (per arm)

#### Belangrijk

Het is van essentieel belang dat u de diverse technieken goed beheerst alvorens met de training te starten. Wij raden u aan eerst een van de diverse workshops te volgen. (Bij voorkeur minimaal één keer deel 1 t/m 3 doorlopen!) Voor een optimaal op maat gemaakt trainingsschema kunt u een afspraak maken met een gecertificeerde 'Dutch Kettlebell Instructor'. Kijk voor meer info op [www.kettlebell.nl](http://www.kettlebell.nl)

# BALLS OF STRENGTH

Multi Dimensional Force Development

---



Training Schedule