

Der Calisthenics Trainingsplan für Anfänger

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Calisthenics
Level	Anfänger
Tage pro Woche	3-4
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	16-24 Wochen

Folgende Einheit kannst du 3-4x die Woche absolvieren:

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Warm Up (Handgelenke, Ellenbogen etc. aufwärmen)	10 Minuten	leicht
Handstand Training an der Wand	10 Minuten	-
Negative Klimmzüge	4x10 Wdh	-
Liegestütze auf den Knien oder regulär	3	Bis zum Versagen

Australian Pull Ups	3	Bis zum Versagen
Negative Dips	3x10 Wdh	-
Hanging Knee Raises	3	Bis zum Versagen

Anmerkungen:

Die Satzanzahl sollte im Verlauf des Mesozyklus erhöht werden, um Progressive Overload zu gewährleisten. Z.B. die erste Woche 3 Sätze, die zweite Woche 4 Sätze und die dritte Woche 5 Sätze. Anschließend wird bei allen Übungen das Gewicht bzw. die Wiederholungsanzahl erhöht und wieder mit 3 Sätzen angefangen. Die darauffolgende Woche dann 4 Sätze, dann 5 Sätze und erneut Gewicht bzw. Wiederholungen erhöhen.