

Der Ganzkörper Trainingsplan für Zuhause

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Calisthenics
Level	Fortgeschrittene
Tage pro Woche	3-4
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	16-24 Wochen
Equipment	Klimmzugstange und Gymnastikringe

Der Trainingsplan besteht aus Einheit A und B, die jeweils 2x pro Woche absolviert werden können.

Einheit A:

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Warm Up (Handgelenke, Ellenbogen etc. aufwärmen)	10 Minuten	leicht
Handstand Training	10 Minuten	-
Klimmzüge	3-4	Bis zum Versagen (auch mit

		Zusatzgewicht)
Dips an den Ringen	3-4	Bis zum Versagen
Australian Pull Ups an den Ringen	4	Bis zum Versagen
Ring Liegestütze	3-4	-
Hanging Leg Raises an der Klimmzugstange	3	Bis zum Versagen
Einbeinige Kniebeuge	3	Bis zum Versagen
Sissy Squat	3	Bis zum Versagen

Einheit B:

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Warm Up (Handgelenke, Ellenbogen etc. aufwärmen)	10 Minuten	leicht
Handstand Training	10 Minuten	-
Einbeinige Kniebeuge	3	Bis zum Versagen

Sissy Squat	3	Bis zum Versagen
Klimmzüge	3-4	Bis zum Versagen (auch mit Zusatzgewicht)
Ring Dips	3-4	Bis zum Versagen
Australian Pull Ups	4	Bis zum Versagen
Pike Push Ups	3-4	-
Hanging Leg Raises an der Klimmzugstange	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.