

Calisthenics

Trainingsplan



Calisthenics Trainingsplan

Calisthenics ist ein Kraftsport, der mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt wird. Diese Trendsportart findet auch hier zu Lande immer mehr Anhänger. Muskelaufbau, Körperspannung, Koordination, Mobilität und Beweglichkeit – all das trainierst Du mit Deinem Calisthenics Trainingsplan.

Das Wichtigste in Kürze

✓ Alles was Du für Calisthenics brauchst ist eine Klimmzug- und eine Dip-Stange

✓ Im Calisthenics-Training arbeitest Du an Muskelaufbau, Körperspannung, Koordination, Mobilität und Beweglichkeit

✓ Teste zunächst Deine Kraft und schaue in der Tabelle auf meinefitness.net nach, auf welchem Kraft-Niveau Du Dich befindest

Gut zu wissen!

✓ In den USA gibt es mittlerweile in vielen Städten spezialisierte Sportplätze, an denen man Calisthenics betreiben kann.

✓ Bevor Du mit dem Calisthenics Trainingsplan anfängst, solltest Du sicherstellen, dass Du die **benötigten Grundübungen** gut beherrschst.

Trainingsfrequenz

✓ 3 Trainingseinheiten pro Woche

✓ Achte auf ausreichend Regeneration zwischen den Einheiten

Trainingsablauf

Dein Calisthenics Training gliedert sich in 3 Teile. Warm-up, Calisthenics Workout, Cooldown. Dieser Trainingsplan konzentriert sich auf den Hauptteil, das Calisthenics Training. Dennoch solltest Du die anderen Punkte nicht vernachlässigen und unbedingt immer in Deine Einheiten mit einbauen.

✓ In unserem Calisthenics Trainingsplan geht es vor allem darum, dass Du die Ausführung Deiner Übungen beherrschst. Dieser Trainingsplan konzentriert sich auf die ersten Wochen deines Calisthenics Trainings, in denen Du ein Ganzkörperworkout durchführst. Versuche Dich von Einheit zu Einheit zu steigern.

Calisthenics Trainingsplan

| Wochentag | Trainingseinheit |
|-----------------|------------------|
| Montag | Training |
| Dienstag | Ruhetag |
| Mittwoch | Training |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | Training |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | Ruhetag |

✓ Du kannst Deine Trainingstage auch anders legen, achte aber drauf, dass Du nach jeder Trainingseinheit einen Tag Pause machst.

✓ Du kannst zu Deinem Krafttraining zusätzlich noch 2 Cardioeinheiten pro Woche hinzufügen.

Calisthenics Trainingsplan für Anfänger

| Übung | Sätze | Zielsetzung | Wiederholungen | Pause |
|---------------------------------|-------|-------------|----------------|--------------|
| Klimmzüge | 3 | 5 | Max. | 120 Sekunden |
| Liegestütz | 3 | 10 | Max. | 120 Sekunden |
| Kniebeuge | 3 | 20 | Max. | 120 Sekunden |
| Dips | 3 | 5 | Max. | 120 Sekunden |
| 45 Grad Körpergewichtsrudern | 3 | 10 | Max. | 120 Sekunden |
| Plank halten | 3 | 30 Sekunden | Max. | 120 Sekunden |

✓ Solltest du schon fortgeschrittener sein, kannst du deine Zielsetzungen in den Wiederholungen natürlich anpassen, um dementsprechend neue Ziele zu definieren.

Calisthenics Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
 - ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
 - ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren
- Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Calisthenics Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

| Übung | Woche 1 | | | Woche 2 | | | Woche 3 | | | Woche 4 | | |
|-------|---------|------|------|---------|------|------|---------|------|------|---------|------|------|
| | TE 1 | TE 2 | TE 3 | TE 1 | TE 2 | TE 3 | TE 1 | TE 2 | TE 3 | TE 1 | TE 2 | TE 3 |
| | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH | WDH |

Trainingseinheit:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Anmerkungen: