

WÖCHENTLICHES CALISTHENICS-PROGRAMM

5 Tage Körpergewichtstraining — alle Niveaus

Markiere mit einem X jeden Tag, an dem du die Übung ausführst. Steige eine Stufe auf, wenn du alle Sätze mit sauberer Technik beherrschst.

TAG 1 — DRÜCKEN (BRUST, SCHULTER, TRIZEPS)

Das Druckmuster: die Grundlage des Oberkörpers. Kontrolliert absenken, mit Power drücken, Körper in gerader Linie und Core angespannt.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Klassische Liegestütze	4 x 10-20							
Dips am Parallelbarren	4 x 8-12							
Pike Push-ups (Schulter)	3 x 8-12							
Diamant-Liegestütze (Trizeps)	3 x Versagen							
Archer Push-ups	3 x 6-8/Seite							

TAG 2 — ZIEHEN (RÜCKEN, BIZEPS)

Das Zugmuster: wo der V-förmige Rücken aufgebaut wird. Wenn du noch keinen Klimmzug schaffst, nutze Negative oder ein Widerstandsband.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Klimmzüge weiter Griff (Latissimus)	4 x Max							
Chin-ups enger Griff (Bizeps)	4 x Max							
Negative Klimmzüge (falls nötig)	3 x 5-6							
Dead Hang (Griff)	3 x 20-40s							
Umgekehrtes / australisches Rudern	3 x 10-15							

TAG 3 — CORE UND KONTROLLE

Der Core stabilisiert absolut alles andere. Das ist kein Bauchtag: Es ist die Grundlage jedes Klimmzugs, jedes Dips, jedes Handstands.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Unterarmstütz (Planke)	3 x 45-60s							
Seitstütz (pro Seite)	3 x 30s							
Hollow Hold	3 x Versagen							
Hängendes Beinheben	3 x 10-15							
Bauchroller	3 x 8-12							

TAG 4 — UNTERKÖRPER (BEINE UND GESÄSS)

Calisthenics vernachlässigt die Beine nicht: Wechsle zur einseitigen Arbeit, wo einbeiniges Körpergewicht wirklich anspruchsvoll wird.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kniebeugen	4 x 15-20							
Bulgarische Kniebeuge (pro Bein)	3 x 10-15							
Gehende Ausfallschritte	3 x 20 Schritte							
Einbeiniges Beckenheben	3 x 12/Seite							
Stehendes Wadenheben	4 x 20							

TAG 5 — ERHOLUNG

ERHOLUNG — Der Muskel wächst, wenn du aufhörst, nicht wenn du trainierst. Schlafen, Eiweiß essen, hydrieren.

TAG 6 — GANZKÖRPER UND SKILLS

Tag, um alles zu integrieren und fortgeschrittene Bewegungen zu üben. Arbeite an den Progressionen zu Muscle-up, Handstand oder Pistol mit frischem Körper.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Muscle-up / explosiver Klimmzug (Progression)	4 x 3-5							
Handstand-Progression (an der Wand)	4 x 20-30s							
Pistol-Squat-Progression (pro Bein)	3 x 5-8							
Dips + Liegestütze (Supersatz)	3 x 10+10							
Burpees (Konditionierung)	3 x 12							

TAG 7 — ERHOLUNG

ERHOLUNG — Der Muskel wächst, wenn du aufhörst, nicht wenn du trainierst. Schlafen, Eiweiß essen, hydrieren.

Tipp: Progression im Calisthenics bedeutet nicht Gewicht hinzufügen, sondern schwierigere Varianten meistern. Protokolliere Wiederholungen und Plank-Sekunden.