

# Übungstabelle für die Klimmzugstange

Markiere mit einem X jeden Tag, an dem du die Übung ausführst. Steige eine Stufe höher, sobald du alle Sätze zwei Wochen lang mit guter Technik schaffst.

## Anfänger

Woche 1 bis 4

Übung	Hinweis	Sätze	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Statisches Hängen</b>	Obergriff, aktive Schultern	3 x 20-30 Sek.							
<b>Negative Klimmzüge</b>	Langsam von oben absenken (4-5 Sek.)	3 x 5-6							
<b>Scapula Pull-up</b>	Schulterblattaktivierung ohne Ellbogenbeugung	3 x 8-10							

## Fortgeschritten

Woche 5 bis 10

Übung	Hinweis	Sätze	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Klimmzüge im Obergriff</b>	Klassischer Klimmzug, weiter Griff	4 x 6-8							
<b>Klimmzüge im Untergriff</b>	Enger Griff, stärkere Bizepsaktivierung	4 x 8-10							
<b>L-Sit-Klimmzug</b>	Beine parallel zum Boden, Rumpf angespannt	3 x 5-6							

## Experte

ab Woche 11

Übung	Hinweis	Sätze	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Archer Pull-up</b>	Ein Arm leistet die Hauptarbeit, der andere bleibt als Führung gestreckt	4 x 4-5 /Seite							
<b>Explosive Klimmzüge</b>	Maximaler Zug, Brust zur Stange	4 x 4-6							
<b>Assistierter einarmiger Klimmzug</b>	Mit Widerstandsband, Progression zum einarmigen Klimmzug	3 x 3-4 /Seite							

**Tipp:** Lege mindestens 48 Stunden Pause zwischen Rückentrainings ein. Saubere Technik ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.