



TRAININGSPLAN: MUSKELAUFBAU

klimmzugstangen.de

**Du benötigst für diesen Trainingsplan
ein Paar Dip-Barren und eine
Klimmzugstange.**

Montag

- Aufwärmen: 5 Minuten dynamisches Dehnen
- Dips: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Liegestütze: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Klimmzüge: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Kniebeugen: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Ausfallschritte: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Auslaufen: 5 Minuten Joggen auf der Stelle oder Gehen

Mittwoch

- Aufwärmen: 5 Minuten dynamisches Dehnen
- Dips: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Klimmzüge: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Liegestütze mit erhöhten Füßen: 3 Sätze à 8-20 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Kniebeugen mit Sprung: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Plank: 3 Sätze à 30-60 Sekunden (Pausen: 60 Sekunden)
- Auslaufen: 5 Minuten Joggen auf der Stelle oder Gehen

Freitag

- Aufwärmen: 5 Minuten dynamisches Dehnen
- Dips: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Klimmzüge: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Beinheben an Dip-Barren: 3 Sätze à 8-12 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Liegestütze: 3 Sätze à 8-20 Wiederholungen (Pausen: 60-90 Sekunden)
- Auslaufen: 5 Minuten Joggen auf der Stelle oder Gehen

Du benötigst einen individuellen Trainingsplan?

Wir erstellen dir gerne auch einen individuellen Trainingsplan.

Schaue einfach bei uns auf klimmzugstangen.de vorbei und fülle das Formular "Individuellen Trainingsplan anfordern" aus.

Mit sportlichen Grüßen
das Team von klimmzugstangen.de

