

# Trainingspläne von klimmzugstangen.de MUSKELN AUFBAUEN, KLIMMZÜGE STEIGERN, KLIMMZÜGE LERNEN

Zuletzt aktualisiert am

18.04.2024



## **Ausgangssituation / Trainingsrahmen**

Die Trainingspläne sind auf eine Trainingszeit von jeweils 30 Minuten und einer Trainingshäufigkeit von 2 - 3 Mal pro Woche ausgelegt. Die gezeigten Zahlen zu Sätzen und Wiederholungen gehen von einem durchschnittlichen Fitnesslevel aus. Sie können individuell angepasst werden. Durchgehend wird angenommen, dass eine Klimmzugstange vorhanden ist.

Mit diesen drei Trainingsplänen (und einer Klimmzugstange) solltest du bestens ausgestattet sein, um Muskeln aufzubauen, Klimmzüge zu steigern und Klimmzüge zu lernen.

## Trainingsplan: Muskeln aufbauen

Phase	Übungen	Sätze & Wiederholungen
<b>Aufwärmen</b>	Leichtes Cardio	5 Min.
<b>Hauptteil</b>	Klimmzüge	3 x 4-15 Wdh.
	Liegestütze	3 x 6-20 Wdh.
	Kniebeugen	3 x 10-50 Wdh.
	Burpee-Klimmzüge	3 x 5-15 Wdh.
<b>Abkühlen</b>	Leichtes Dehnen	5 Min.

### Beschreibung der Übungen im Hauptteil

- **Klimmzüge:** Trainieren vor allem den Latissimus dorsi, Bizeps und die Muskeln der oberen Rückenpartie. Verbessern die Griffkraft und fördert eine gute Haltung.
- **Liegestütze:** Stärken die Brustmuskulatur, Trizeps und die vorderen Schultermuskeln. Fördern auch die Rumpfstabilität.
- **Kniebeugen:** Stärken Bein- und Gesäßmuskulatur. Verbessern auch die Flexibilität der Hüftbeuger und fördern die Balance.
- **Burpee-Klimmzüge:** Erhöhen die Herzfrequenz und trainieren nahezu den gesamten Körper. Verbessern Kraft und Ausdauer.

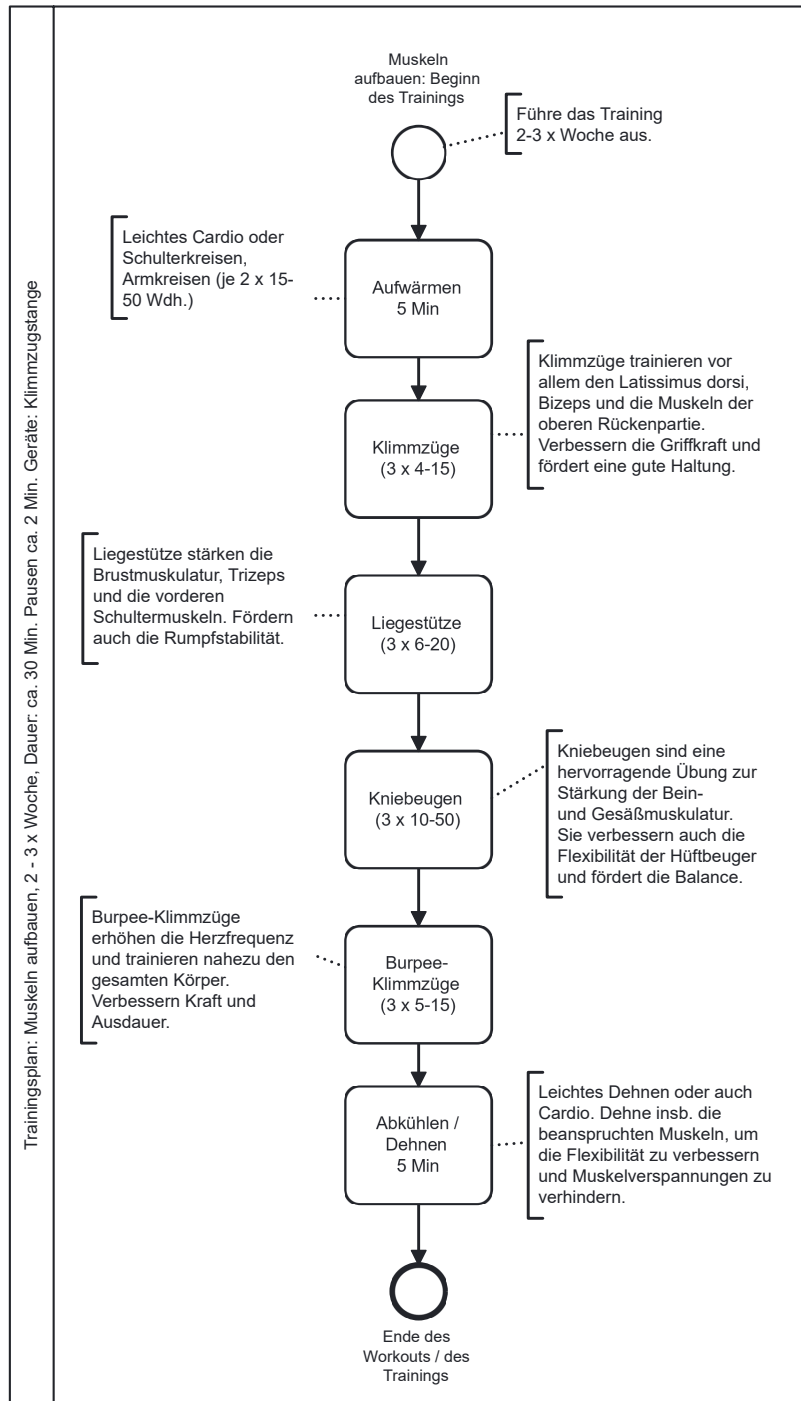
### Alternative Übungen

- **Trizeps-Dips:** Stärken den Trizeps und die untere Brustmuskulatur.
- **Planks:** Für die Rumpfstabilität, in verschiedenen Variationen für unterschiedliche Muskelpartien.
- **Bizepscurls:** Um die Wirksamkeit von Klimmzügen und die Flexiion des Ellenbogens zu verbessern.

### Trainingshäufigkeit und Regelmäßigkeit

- **Trainingshäufigkeit:** Führe den Trainingsplan 2 - 3 pro Woche aus. Achte auf eine hohe Wiederholungszahl und eher niedrige Belastung, d.h. trainiere mit 60 % - 70 % deiner Maximalkraft.
- **Regelmäßigkeit:** Langfristiger Erfolg stellt sich nur dann ein, wenn du konsequent und regelmäßig trainierst und die Belastung immer wieder leicht erhöhst.

## Ablauf des Trainingsplans



## Trainingsplan: Klimmzüge steigern

Phase	Übungen	Sätze & Wiederholungen
<b>Aufwärmen</b>	Armkreisen	2 x 15-50 Wdh.
	Schulterdehnung	2 x 20-60 Sek. pro Seite
<b>Hauptteil</b>	Klimmzüge (im Ristgriff)	4 x so viele wie möglich
	Hammergriff-Klimmzüge	3 x so viele wie möglich
	Weitgriff-Klimmzüge	3 x so viele wie möglich
	Isometrische Klimmzüge	3 x 20-30 Sek.
<b>Abkühlen</b>	Arm- und Schulterstretchen	2 x 20-30 Sek. pro Seite

### Beschreibung der Übungen im Hauptteil

- **Klimmzüge (im Ristgriff):** Trainieren vor allem den Latissimus dorsi, Bizeps und die Muskeln der oberen Rückenpartie. Verbessern die Griffkraft und fördert eine gute Haltung.
- **Hammergriff-Klimmzüge:** Diese Griffvariante fokussiert sich mehr auf den Bizeps und die Unterarme.
- **Weitgriff-Klimmzüge:** Stärken vor allem den oberen Latissimus und erhöhen die Schulterflexibilität.
- **Isometrische Klimmzüge (Halteposition am oberen Punkt):** Halte dich 20-30 Sek. oder so lange wie möglich am oberen Punkt des Klimmzugs. Dies verbessert die Griffstärke und die Stabilität der Schultern. Isometrische Klimmzüge sind auch als Klimmzüge im Ristgriff halten oder Pull-up hold bekannt.

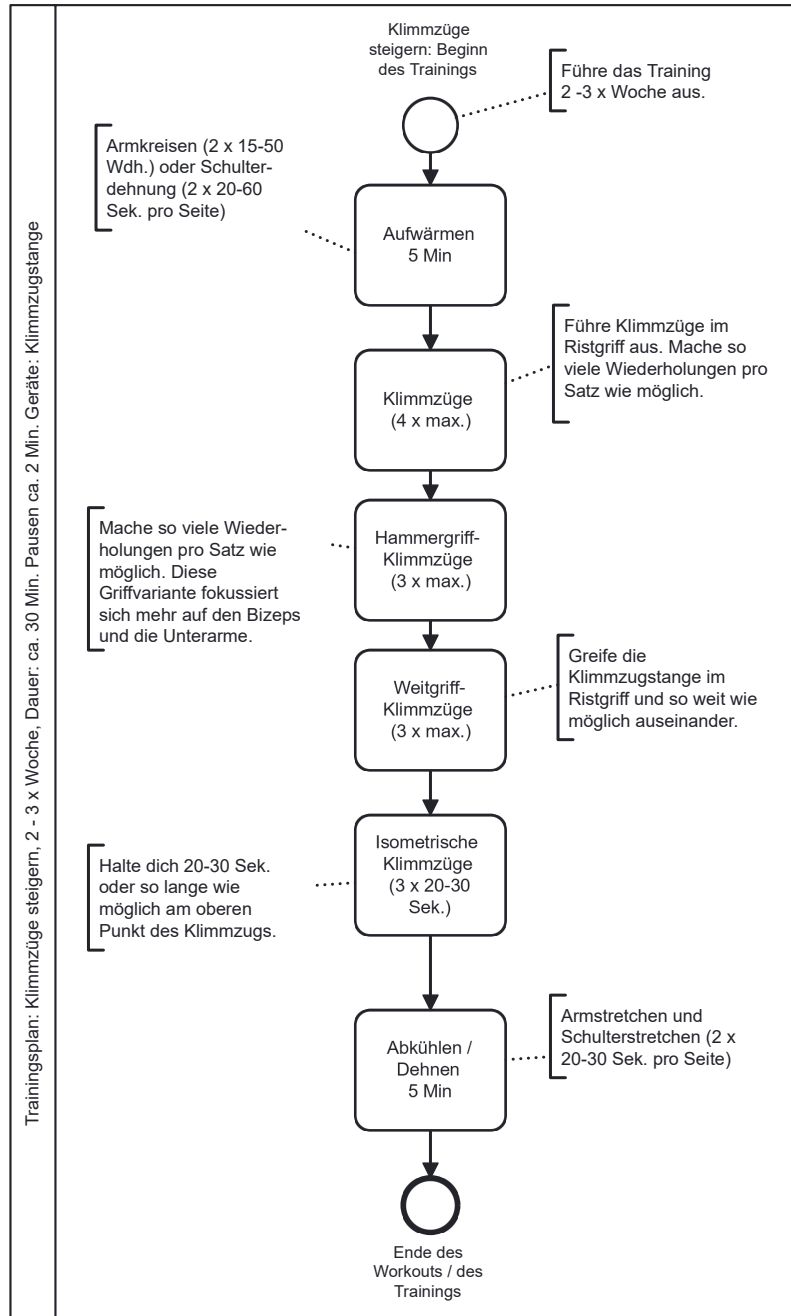
### Alternative Übungen

- Negativ-Klimmzüge, stets ab der oberen Position.
- Latziehen an einem Gerät, falls verfügbar.
- Ringrows, falls Ringe vorhanden sind.
- Bizepscurls, falls Widerstandsbänder vorhanden sind.

### Trainingshäufigkeit und Regelmäßigkeit

- **Trainingshäufigkeit:** Führe den Trainingsplan 2 - 3 x Woche aus. Nach 8 Wochen wirst du mit diesem Trainingsplan 20 Klimmzüge schaffen können, wenn du bereits 10 Klimmzüge als Maximalkraft hast.
- **Regelmäßigkeit:** Immer wiederkehrende Belastung ist für die Progression extrem wichtig. Führen den Trainingsplan regelmäßig durch, um schrittweise Fortschritte zu machen.

## Ablauf des Trainingsplans



## Trainingsplan: Klimmzüge lernen

Phase	Übung	Sätze und Wiederholungen
Aufwärmen	Schulterkreisen	2 x 15-50 Wdh.
	Armkreisen	2 x 15-50 Wdh.
Hauptteil	Negative Klimmzüge	3 x so viele wie möglich
	Isometrische Klimmzüge	3 x 20-30 Sek.
	Klimmzüge mit Unterstützung	3 x so viele wie möglich
	Klimmzug ohne Unterstützung	1 x Versuch
Abkühlen	Armdehnung	2 x 30 Sek. pro Arm
	Schulterdehnung	2 x 30 Sek. pro Seite
	Oberkörperdehnung	2 x 30 Sek.

### Ausführung der Übungen im Hauptteil

- **Negative Klimmzüge:** Starte am oberen Punkt eines Klimmzugs und lasse dich langsam und kontrolliert nach unten. Dies stärkt die Arm- und Oberkörpermuskulatur, indem es insbesondere den exzentrischen Teil der Bewegung betont.
- **Isometrische Klimmzüge (Halteposition am oberen Punkt):** Halte dich 20-30 Sek. oder so lange wie möglich am oberen Punkt des Klimmzugs. Dies verbessert die Griffstärke und die Stabilität der Schultern.
- **Klimmzüge mit Unterstützung:** Verwende ein Fitnessband zur Unterstützung oder bitte einen Partner, dich am unteren Rücken leicht zu stützen. Dies hilft dir, die Bewegung durchzuführen, während du noch an Kraft gewinnst.

### Alternative Übungen

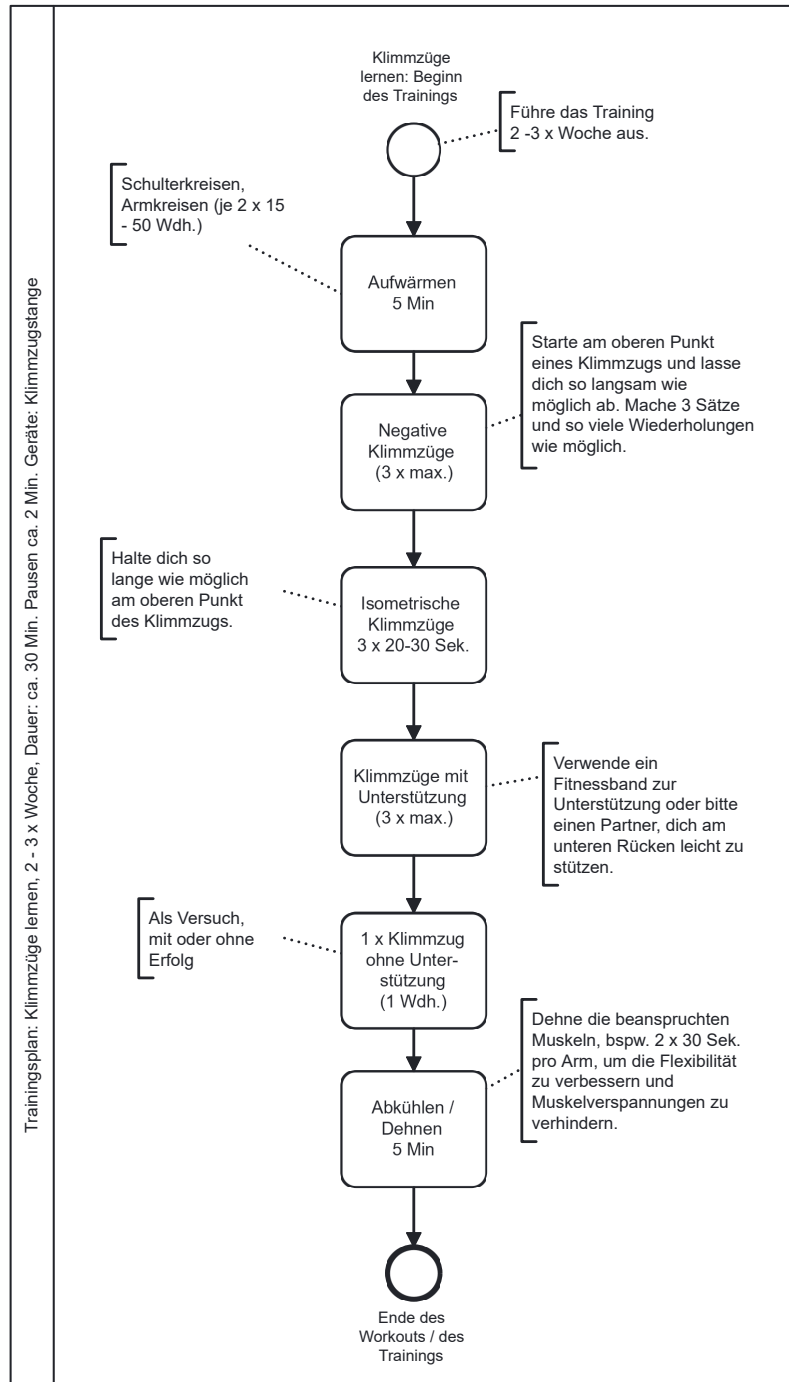
Hier sind alternative Übungen für eine Variation beim Training, falls relevant.

- Lat-Zug mit einem Fitnessband (befestigt an der Klimmzugstange)
- Bizepscurls mit Widerstandsbändern
- Ruderbewegungen mit einem Theraband

### Trainingshäufigkeit und Regelmäßigkeit

- **Trainingshäufigkeit:** Führe den Trainingsplan 2 - 3 x Woche aus. Nach 2 - 4 Wochen solltest du den ersten richtigen Klimmzug schaffen können.
- **Regelmäßigkeit:** Konsequenz ist der Schlüssel zum Erfolg. Versuche, den Trainingsplan konsequent zu verfolgen, um kontinuierliche Fortschritte zu machen.

## Ablauf des Trainingsplans



## Allgemeine Hinweise zu Trainingsplänen

- **Muskelaufbau:** Allgemein ist eine hohe Wiederholungszahl für Muskelaufbau besser als eine sehr hohe Belastung und niedrige Wiederholungszahl. Auch ausgewogene Ernährung und ausreichend viel Schlaf sind wichtig, um Muskelaufbau sowie Regeneration zu unterstützen.
- **Trainingshäufigkeit:** Trainiere, abhängig von deiner persönlichen Regenerationsfähigkeit, 2 bis 3 Mal pro Woche.
- **Ruhephasen:** Gönn dir zwischen den Übungen 60 bis 180 Sekunden und zwischen den Sätzen 120 bis 180 Sekunden Pause.
- **Trainingsstruktur:** Beginne mit 5 Minuten Aufwärmen. Führe den Hauptteil ca. 20 Minuten aus. Beende das Training mit 5 Minuten Abkühlen.
- **Intensität:** Führe in jeder Trainingseinheit zumindest eine Übung bis zum Muskelversagen durch.

Um Fortschritte zu erzielen, ist es wichtig, dass du während jeder Übung kurz in die Überbelastung (für ca. 5 - 10 Sekunden) kommst. Das ist immer der Fall, wenn du das Gefühl bekommst, du kannst nicht mehr. Hier einfach nicht aufgeben und ca. 5 - 10 Sekunden stets durchhalten.

- **Ausführungsqualität:** Achte darauf, Übungen stets sauber und kontrolliert auszuführen.
- **Progressive Überlastung:** Wende das Prinzip der progressiven Überlastung, um kontinuierlich stärker zu werden. D.h. du musst das Trainingsvolumen oder die Intensität immer wieder erhöhen, um die Intensität aufrechtzuerhalten. D.h. fordere dich stets heraus (z.B. durch längere Haltezeiten, weniger Unterstützung oder mehr Sätze).  
Passe die Trainingsintensität und -umfang alle paar Wochen leicht nach oben an, um kontinuierlichen Fortschritt zu erzielen.
- **Erholung:** Plane mindestens einen Ruhetag zwischen den Trainingstagen zur Erholung und Regeneration ein.
- **Variation und Trainingsanpassung:** Variiere die Übungen oder führe die Übungen des Trainingsplans in einer anderen Abfolge aus, sobald du keine Fortschritte mehr erzielst.
- **Regelmäßigkeit:** Halte besonders am Anfang, vor allem als Anfänger, ein regelmäßiges Training ein.



## Hinweise zur Motivation

Die Motivation beim Training aufrechtzuerhalten, kann manchmal herausfordernd sein. Hier sind einige Strategien, die gut funktionieren:

- **Setze klare Ziele:** Definiere, was du erreichen möchtest, und setze sowohl kurz- als auch langfristige Ziele. Es kann hilfreich sein, diese Ziele SMART zu gestalten (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden).
- **Halte den Fortschritt fest:** Protokolliere deine Workouts und Fortschritte. Das Sehen von Verbesserungen kann ein großer Motivator sein.
- **Routine etablieren:** Mach das Training zu einem festen Bestandteil deines Tages. Eine Routine hilft, das Training zur Gewohnheit zu machen, was die Notwendigkeit ständiger Motivation verringert.
- **Abwechslungsreich trainieren:** Variiere deine Trainingsroutine, um Langeweile zu vermeiden und den Körper ständig herauszufordern.
- **Nutze Musik:** Eine motivierende Musik kann Wunder wirken und dich leicht durch ein hartes Workout bringen.
- **Erholung einplanen:** Übertraining kann zu Erschöpfung und Motivationsverlust führen. Stelle sicher, dass du ausreichend Erholungszeit einplanst.
- **Belohnungen festlegen:** Gib dir selbst kleine Belohnungen, wenn du bestimmte Meilensteine erreichst.
- **An die Vorteile denken:** Erinnere dich daran, warum du trainierst. Ob es um Gesundheit, Aussehen oder einfach um das gute Gefühl nach dem Training geht, halte die Vorteile im Kopf.
- **Professionelle Hilfe:** Ein Personal Trainer oder Coach kann dir helfen, motiviert zu bleiben, indem er dir bei der Zielsetzung hilft.
- **Teil einer Community werden:** Tritt einer Sportgruppe (online oder offline) oder einem Fitnessstudio bei, wo du Gleichgesinnte triffst.
- **Visualisierungen nutzen:** Visualisiere den Erfolg und wie du deine Ziele erreichst. Diese mentale Übung kann die Motivation steigern.
- **Trainingspartner finden:** Ein Trainingspartner kann dich zur Verantwortung ziehen und für zusätzliche Motivation sorgen.
- **Motivation verstehen:** Motivation ist nicht immer konstant und es völlig normal, Höhen und Tiefen zu erleben. Wichtig ist daher, trotzdem am Ball zu bleiben und die oben genannten Strategien anzuwenden, um langfristig auch Erfolge zu haben und aktiv zu bleiben.

## Hinweise zur Ernährung

Eine proteinreiche Ernährung unterstützt die Muskelregeneration und das Wachstum. Integriere Lebensmittel wie Hühnchen, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse in deine täglichen Mahlzeiten. Nimm dir ausreichend viel Wasser zum Training mit, um stets gut hydriert zu bleiben. Beachte im Einzelnen Folgendes:

- **Ausgewogene Ernährung:** Stelle sicher, dass deine Mahlzeiten ausgewogen sind und alle Makronährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate) in angemessenen Mengen enthalten.
- **Kaloriendefizit:** Um Gewicht zu verlieren, musst du weniger Kalorien zu dir nehmen, als dein Körper verbrennt. Eine moderate Reduzierung der täglichen Kalorienaufnahme kann dabei helfen, nachhaltig Gewicht zu verlieren.
- **Proteinreiche Kost:** Erhöhe die Aufnahme von proteinreichen Lebensmitteln, um die Sättigung zu fördern und den Erhalt sowie Aufbau von Muskelmasse zu unterstützen.
- **Vollwertige Lebensmittel:** Bevorzuge vollwertige Lebensmittel gegenüber verarbeiteten Produkten. Diese enthalten mehr Nährstoffe und helfen, länger satt zu bleiben.
- **Hydration:** Trinke ausreichend Wasser über den Tag verteilt. Ein guter Richtwert ist mindestens 2 Liter pro Tag.
- **Gesunde Snacks:** Wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger hast, wähle gesunde Snacks wie Nüsse, Früchte oder Joghurt.
- **Planung:** Plane deine Mahlzeiten im Voraus, um ungesunde Entscheidungen zu vermeiden.
- **Moderation:** Erlaube dir gelegentlich eine Leckerei, aber behalte die Portionsgrößen im Auge.

### In eigener Sache

Sofern mehr Variation im Training benötigt wird, dann stehen wir dir mit unseren Dip-Barren, Turnringen und anderen Geräten sehr gerne zur Verfügung.

Bei einer besonderen Ausgangssituation erstellen wir auch gerne einen individuellen Trainingsplan. Frage ihn einfach bei uns an.

Bei Fragen zu Trainingspläne stehen wir dir sehr gerne zur Verfügung.

Das Team von klimmzugstangen.de