

Trainingsplan: Als Frau Klimmzüge lernen, 2 x Woche, Dauer: ca. 30 Min. Pausen ca. 2 Min. Geräte: Klimmzugstange

Klimmzüge lernen:  
Beginn des Trainings

Führe das Training  
2 x Woche oder jeden  
zweiten Tag aus.

Leichte Körper-  
gewichtsübungen  
(z.B. Hampelmänner,  
Armkreisen)

Aufwärmen  
5 Min

Steige auf eine erhöhte  
Position der  
Klimmzugstange, um in der  
Endposition zu starten.  
Lasse dich so langsam wie  
möglich ab und wiederhole  
dies 3-8 Mal.

Negative  
Klimmzüge  
(3 x 3-8)

Verwende ein  
Widerstandsband,  
um Unterstützung  
beim Hochziehen  
zu bekommen.

Klimmzüge mit  
Unterstützung  
(3 x 8-10)

Klimmzug-  
halten  
(3 x 30-60 Sek)

Hänge an der  
Klimmzugstange und  
halte dich 30-60 Sek  
oder so lange wie  
möglich in der oberen  
Position fest.

Als Versuch,  
mit oder ohne  
Erfolg

1 x Klimmzug  
ohne Unter-  
stützung  
(1 Wdh.)

Dehne die beanspruchten  
Muskeln, um die Flexibilität  
zu verbessern und  
Muskelverspannungen zu  
verhindern.

Abkühlen /  
Dehnen  
5 Min

Ende des  
Workouts / des  
Trainings

