

# Calisthenics Trainingsplan

zum Muskelaufbau für Anfänger und Fortgeschrittene



Trainingsziel	Schwierigkeit	Training pro Woche	Dauer pro Einheit	Dauer des Plans	Pause zwischen den Einheiten
Muskelaufbau, Selbstkontrolle, Verbesserung der mentalen Gesundheit	Anfänger bis Fortgeschrittene	5 Tage	30 - 45 Minuten	6 - 8 Wochen, danach steigern	60 - 90 Sekunden

## Trainingsbeispiel

Montag: Tag 1 (A) | Dienstag: Pause | Mittwoch: Tag 2 (B) | Donnerstag: Tag 3 (C) | Freitag: Tag 4 (D) | Samstag: Tag 5 (E) | Sonntag: Pause

### Trainingstag A

Körperbereich	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Oberkörper (Druckbewegungen)	Liegestütze	3	8-12
	Schulterdrücken (Pike Push-Ups)	3	6-10
	Trizeps-Dips (auf Bank/Stuhl)	3	8-12
	Plank	2	30-60

### Trainingstag B

Körperbereich	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Unterkörper	Kniebeugen	3	12-15
	Ausfallschritte (pro Bein)	3	8-12
	Glute Bridge (Hüftheben)	3	12-15
	Wadenheben	2	12-15

### Trainingstag C: Pause oder aktive Regeneration (optional)

Körperbereich	Fitnessübung
Oberkörper & Beine	Leichte Dehnübungen Yoga Spaziergehen

### Trainingstag D

Körperbereich	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Oberkörper (Zugbewegungen)	Klimmzüge	3	6-10
	Inverted Rows (z.B. am Tisch)	3	8-12
	Superman-Liegestütze (Rückenstrecker)	3	8-12
	Side Plank	2	Je Seite 30-30 Sekunden

### Trainingstag E

Körperbereich	Fitnessübung	Sätze	Wiederholungen
Ganzkörper	Zirkeltraining: Burpees, Mountain Climbers, Plank-to-Push-ups, Jump Squats, Russian Twists	3	1 (je Übung 30 Sekunden und 15 Sekunden Pause)