

Calisthenics: 18 Übungen mit Technik, Varianten und Trainingsplänen

Diese Übungssammlung bietet dir einen direkten Einstieg ins Training mit dem eigenen Körpergewicht. Du findest Übungen für Beine, Gesäß, Brust, Rücken, Schultern und Rumpf sowie zwei vollständige Ganzkörperpläne. Die meisten Übungen benötigen nur etwas Platz; für wirksame Zugübungen brauchst du eine sicher befestigte Stange oder geeignete Trainingsringe. Wähle zunächst die Variante, bei der du jede Wiederholung kontrolliert und ohne Schmerzen ausführen kannst.

1. Trainingsregeln und Sicherheit

Die folgenden Angaben sind allgemeine Trainingsorientierungen für gesunde Erwachsene, keine individuelle medizinische Beratung. Bei bestehenden Verletzungen, kürzlichen Operationen oder Erkrankungen, die körperliche Belastung beeinflussen, solltest du die Trainingsaufnahme vorher fachlich abklären. Beende eine Übung bei stechenden Schmerzen, Schwindel oder ungewöhnlicher Atemnot. Muskelanstrengung ist erwartbar; Gelenkschmerzen sind kein Trainingsziel.

Trainiere anfangs zweimal pro Woche mit mindestens einem freien Tag zwischen den Ganzkörpereinheiten. Ein dritter Termin ist möglich, sobald du dich zwischen den Einheiten gut erholst. Führe nicht alle 18 Übungen in einer Einheit aus, sondern nutze einen der Pläne weiter unten.

Ein Satz ist eine zusammenhängende Folge von Wiederholungen. Die Angabe 3×8 bedeutet drei Sätze mit jeweils acht Wiederholungen. Beende einen Satz normalerweise, wenn du noch etwa zwei saubere Wiederholungen schaffen könntest. Sobald Bewegungsumfang oder Körperhaltung deutlich nachlassen, ist der Satz beendet.

- Untergrund prüfen: trocken, rutschfest und frei von Hindernissen.
- Stangen, Ringe und Verankerungen nur im vorgesehenen Belastungsbereich verwenden; keine improvisierten Konstruktionen oder instabilen Möbel nutzen.
- Bewegungen kontrollieren: ungefähr zwei Sekunden absenken und ohne Schwung wieder aufrichten oder hochdrücken.
- Beim anstrengenden Bewegungsteil ausatmen, beim Zurückführen einatmen; unnötiges Luftanhalten vermeiden.
- Zwischen normalen Kraftsätzen 60–120 Sekunden pausieren, bei schweren Zugübungen bis zu 180 Sekunden.

- Bei einseitigen Übungen beide Seiten trainieren und mit der schwächeren Seite beginnen.

2. Aufwärmen: acht Minuten vor jeder Einheit

Das Aufwärmen soll dich beweglicher und belastungsbereit machen, nicht ermüden. Führe die folgenden Schritte nacheinander aus. Bleibe bei allen Gelenkbewegungen in einem angenehmen Bewegungsbereich. Wenn die erste Arbeitsübung noch ungewohnt wirkt, ergänze einen weiteren leichten Probesatz.

- Minute 1-2: Zügig auf der Stelle gehen, die Arme mitschwingen und das Tempo allmählich erhöhen.
- Minute 3: Schultern jeweils etwa 20 Sekunden vorwärts und rückwärts kreisen; anschließend die Arme locker vor dem Körper öffnen und schließen.
- Minute 4: Handgelenke sanft kreisen. Danach an einer Wand abstützen und das Körpergewicht mehrmals leicht auf die Hände verlagern.
- Minute 5: Acht langsame Kniebeugen mit kleinem bis mittlerem Bewegungsumfang durchführen; die verbleibende Zeit locker gehen.
- Minute 6: Sechs kurze Rückwärtsausfallschritte pro Seite ausführen, bei Bedarf mit einer Hand an einer festen Stütze.
- Minute 7: Sechs Liegestütze an einer Wand oder stabilen erhöhten Fläche durchführen; danach die Arme ausschütteln.
- Minute 8: Fünf leichte Wiederholungen der ersten geplanten Kraftübung machen und kurz durchatmen.

3. Beine und Gesäß: Kniebeuge

Die Kniebeuge trainiert vor allem Oberschenkel und Gesäß. Stelle die Füße ungefähr schulterbreit auf; die Zehen dürfen leicht nach außen zeigen. Spanne den Bauch sanft an und verteile dein Gewicht auf Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen.

Beuge Hüfte und Knie gleichzeitig und senke dich zwischen die Beine. Die Knie folgen der Richtung der Zehen. Gehe nur so tief, wie du die Füße vollständig am Boden und den Rücken kontrolliert halten kannst. Drücke dich anschließend über den ganzen Fuß zurück in den Stand.

Die Knie dürfen sich über die Zehen hinausbewegen, sofern die Bewegung kontrolliert und beschwerdefrei bleibt. Vermeide dagegen, dass die Fersen abheben oder die Knie deutlich nach innen kippen. Die passende Fußstellung und Tiefe können individuell unterschiedlich sein.

- Startumfang: 2-3 Sätze mit 8-15 Wiederholungen.
- Leichter: Auf einen stabilen, gegen Verrutschen gesicherten Stuhl absenken und wieder aufstehen.

- Schwerer: Drei Sekunden absenken und unten eine Sekunde halten.
- Technikcheck: Ganzer Fuß am Boden, Knie in Zehenrichtung, Aufstehen ohne Schwung.

4. Beine und Gesäß: Rückwärtsausfallschritt

Stehe aufrecht und setze einen Fuß ausreichend weit nach hinten. Beuge beide Knie, bis das hintere Knie sich dem Boden nähert. Der vordere Fuß bleibt vollständig aufgesetzt; der hintere Fuß steht auf dem Ballen. Eine leichte Vorneigung des Oberkörpers ist erlaubt.

Drücke dich überwiegend über das vordere Bein wieder nach oben und führe den hinteren Fuß zurück. Wechsle anschließend die Seite oder absolviere zunächst alle Wiederholungen auf einer Seite. Halte zwischen den Füßen seitlich etwas Abstand, statt auf einer gedachten engen Linie zu balancieren.

Wähle den Schritt so, dass du stabil absenken kannst. Ein zu kurzer Schritt macht die Bewegung häufig unsicher. Setze das hintere Knie nicht hart auf und vermeide einen kräftigen Absprung vom hinteren Fuß.

- Startumfang: 2 Sätze mit 6–10 Wiederholungen pro Seite.
- Leichter: An einer festen Stütze festhalten und weniger tief absenken.
- Schwerer: Drei Sekunden absenken, unten kurz pausieren.
- Technikcheck: Vorderer Fuß bleibt stabil, Becken dreht nicht seitlich weg.

5. Beine und Gesäß: Split Squat

Der Split Squat ist eine stationäre Ausfallschrittvariante. Stelle einen Fuß nach vorn und einen nach hinten, mit etwa hüftbreitem seitlichem Abstand. Hebe die hintere Ferse an. Die Füße bleiben während des gesamten Satzes an ihrem Platz.

Senke das Becken durch Beugen beider Knie kontrolliert ab. Das vordere Knie folgt den Zehen, während der Oberkörper ruhig bleibt. Drücke dich über das vordere Bein nach oben, ohne das Knie ruckartig durchzustrecken. Das hintere Bein unterstützt die Balance.

Diese Übung eignet sich besonders, wenn dir der Schrittwechsel beim Ausfallschritt schwerfällt. Die feste Position erlaubt es, Kraft und Bewegungsumfang gezielt aufzubauen. Prüfe vor jedem Satz, ob der Abstand zwischen den Füßen ein bequemes Absenken ermöglicht.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 6–12 Wiederholungen pro Seite.
- Leichter: Mit einer Hand festhalten oder die Bewegung verkürzen.
- Schwerer: Unten zwei Sekunden halten oder die Absenkphase verlängern.

- Technikcheck: Ruhiger Oberkörper, kontrollierte Knieposition, kein Aufprallen des hinteren Knies.

6. Beine und Gesäß: Glute Bridge

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf und beuge die Knie. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Wähle den Fußabstand so, dass die Unterschenkel am oberen Punkt ungefähr senkrecht stehen.

Spanne Bauch und Gesäß an und hebe das Becken, bis Oberkörper und Oberschenkel ungefähr eine Linie bilden. Halte kurz und senke langsam ab. Drücke nicht so hoch, dass du ins Hohlkreuz ausweichst. Die Bewegung entsteht hauptsächlich aus der Hüfte.

Bei Krämpfen in der Oberschenkelrückseite beende den Satz, entspanne und passe die Fußposition vorsichtig an. Für die einbeinige Variante hebst du einen Fuß nur dann an, wenn du das Becken ohne Drehung stabil halten kannst.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 10–15 Wiederholungen.
- Leichter: Becken nur so weit heben, wie du die Spannung kontrollieren kannst.
- Schwerer: Oben drei Sekunden halten oder einbeinig trainieren.
- Technikcheck: Rippen bleiben ruhig, Becken bleibt gerade, Druck nicht auf den Nacken verlagern.

7. Unterschenkel: Wadenheben

Stehe aufrecht und halte dich bei Bedarf leicht an einer festen Stütze fest. Die Füße stehen parallel oder leicht nach außen gedreht. Hebe beide Fersen langsam an, bis du möglichst hoch auf den Fußballen stehst.

Halte oben kurz und senke die Fersen kontrolliert zum Boden. Rolle dabei nicht auf die Außenkanten der Füße. Die Knie bleiben locker, der Oberkörper bewegt sich möglichst senkrecht nach oben und unten. Vermeide federnde Wiederholungen.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 12–20 Wiederholungen.
- Leichter: Kleineren Bewegungsumfang wählen und mit beiden Händen abstützen.
- Schwerer: Einbeinig ausführen, weiterhin mit leichter Balancehilfe.
- Technikcheck: Gleichmäßiges Tempo, stabile Knöchel, kein Wippen aus den Knien.

8. Brust und Arme: Erhöhter Liegestütz

Stütze die Hände etwas weiter als schulterbreit auf eine feste erhöhte Fläche. Eine Wand oder eine sicher befestigte Trainingsstange eignet sich gut. Gehe mit den Füßen zurück, bis dein Körper eine gerade Linie bildet.

Beuge die Ellenbogen und führe die Brust zur Stützfläche. Die Ellenbogen zeigen ungefähr schräg nach hinten, nicht seitlich auf Schulterhöhe. Drücke dich wieder weg,

ohne die Hüfte hängen zu lassen oder den Kopf vorzuschieben.

Je höher die Hände stehen, desto leichter wird die Übung. Verändere zunächst nur die Höhe und behalte die gleiche Körperlinie bei. So lässt sich die Belastung feiner abstufen als durch unkontrollierte Teilwiederholungen am Boden.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 6–12 Wiederholungen.
- Leichter: An einer Wand trainieren und näher herantreten.
- Schwerer: Eine niedrigere, ebenso stabile Stützfläche verwenden.
- Technikcheck: Brust und Hüfte bewegen sich gleichzeitig, Schultern bleiben weg von den Ohren.

9. Brust und Arme: Liegestütz am Boden

Setze die Hände etwas außerhalb der Schulterbreite auf den Boden. Strecke die Beine nach hinten und spanne Bauch, Gesäß und Oberschenkel an. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie.

Senke den gesamten Körper kontrolliert ab, bis sich die Brust dem Boden nähert oder dein sauberer Bewegungsumfang endet. Drücke dich anschließend hoch. Die Schulterblätter dürfen sich natürlich mitbewegen; schiebe den Boden am oberen Punkt aktiv von dir weg.

Wenn zuerst Brust oder Hüfte hochkommen, ist die Variante wahrscheinlich noch zu schwer. Wechsle dann zu erhöhten Liegestützen. Eine kleinere Zahl sauberer Wiederholungen ist sinnvoller als viele Wiederholungen mit durchhängendem Rücken.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 5–12 Wiederholungen.
- Leichter: Hände erhöhen oder auf den Knien trainieren; dabei Knie, Hüfte und Kopf in einer Linie halten.
- Schwerer: Langsamer absenken oder die Füße leicht erhöhen.
- Technikcheck: Kontrollierte Tiefe, stabile Körperlinie, Ellenbogen nicht weit seitlich ausstellen.

10. Schultern: Pike Push-up

Beginne im hohen Stütz und schiebe die Hüfte nach oben, sodass dein Körper ein umgekehrtes V bildet. Die Hände stehen etwa schulterbreit. Beuge die Knie bei Bedarf etwas, wenn die Beinrückseiten stark ziehen.

Beuge die Ellenbogen und führe den Kopf langsam nach vorn unten zwischen beziehungsweise leicht vor die Hände. Drücke dich über die Arme zurück. Der Kopf bleibt unbelastet und wird nicht auf dem Boden abgesetzt.

Diese Übung ist anspruchsvoller als ein erhöhter Liegestütz. Beginne mit kleinem Bewegungsumfang. Halte die Ellenbogen kontrolliert und lasse sie nicht stark nach

außen wandern. Bei unangenehmem Druck in Handgelenken oder Schultern wähle zunächst eine leichtere Druckübung.

- Startumfang: 2 Sätze mit 4–8 Wiederholungen.
- Leichter: Hände auf eine stabile erhöhte Fläche setzen und nur wenig absenken.
- Schwerer: Bewegungsumfang allmählich vergrößern oder die Füße erhöht platzieren.
- Technikcheck: Kein Kopfstand, langsames Absenken, aktive Schultern.

11. Rücken und Arme: Körperrudern

Nutze eine fest montierte niedrige Stange oder sicher befestigte Trainingsringe. Greife etwa schulterbreit und lehne dich mit gestreckten Armen zurück. Die Füße stehen am Boden, der Körper bildet eine stabile Linie.

Ziehe die Brust in Richtung Hände beziehungsweise Stange. Führe die Ellenbogen nach hinten und halte die Schultern kontrolliert. Senke dich langsam wieder ab, bis die Arme gestreckt sind. Vermeide ein Verschieben des Kopfes, um scheinbar höher zu kommen.

Je aufrechter dein Körper steht, desto leichter ist die Übung. Je waagerechter du hängst, desto schwerer wird sie. Prüfe vor jedem Satz Befestigung, Fußhalt und freien Raum. Ungeprüfte Tischkanten oder lose Geländer sind keine geeigneten Trainingsgeräte.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 6–12 Wiederholungen.
- Leichter: Aufrechter stehen oder die Knie beugen.
- Schwerer: Körper flacher ausrichten und Beine gestreckt halten.
- Technikcheck: Brust führt die Bewegung, Hüfte bleibt stabil, Rückweg bleibt kontrolliert.

12. Rücken und Griff: Aktives Hängen

Greife eine geeignete Klimmzugstange ungefähr schulterbreit. Nutze eine sichere Aufstiegshilfe, damit du nicht unkontrolliert hochspringen musst. Lass die Arme gestreckt und halte eine leichte Spannung im Schultergürtel.

Ziehe die Schultern sanft von den Ohren weg, ohne die Ellenbogen zu beugen. Der Körper hebt sich dabei nur geringfügig. Halte ruhig weiter und stelle die Füße wieder auf, bevor dein Griff nachlässt.

Aktives Hängen bereitet auf Zugübungen vor, ist aber nicht für jede Schulter angenehm. Hänge bei empfindlichen Schultern nicht erzwungen in maximaler Dehnung. Eine niedrige Stange mit unterstützendem Bodenkontakt erleichtert die Belastungssteuerung.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 10–20 Sekunden.
- Leichter: Einen Teil des Gewichts über die Füße abstützen.
- Schwerer: Haltezeit schrittweise auf 30 Sekunden steigern.

- Technikcheck: Ruhiger Körper, sicherer Griff, Schultern nicht gewaltsam nach unten ziehen.

13. Rücken und Arme: Unterstützter Klimmzug

Greife eine Klimmzugstange etwas breiter als schulterbreit oder nutze einen angenehmen neutralen Griff. Unterstütze die Bewegung mit den Füßen auf einer stabilen Plattform oder mit einem unbeschädigten, korrekt befestigten Trainingsband.

Beginne mit gestreckten Armen und kontrollierten Schultern. Ziehe die Ellenbogen nach unten, bis das Kinn ohne vorgestreckten Hals über die Stange kommt. Senke dich langsam wieder ab. Nutze nur so viel Unterstützung, wie du für eine saubere Wiederholung benötigst.

Vermeide Schwung aus Beinen und Hüfte. Bänder verändern die Unterstützung über den Bewegungsweg und können beim Ein- oder Aussteigen zurückschnellen. Wenn dir deren sichere Handhabung nicht vertraut ist, ist Fußunterstützung die einfachere Wahl.

- Startumfang: 2–3 Sätze mit 3–6 Wiederholungen.
- Leichter: Mehr Gewicht über die Füße übernehmen oder beim Körperrudern bleiben.
- Schwerer: Unterstützung schrittweise reduzieren.
- Technikcheck: Kein Schwingen, kein Hochziehen des Kinns, kontrollierter Rückweg.

14. Rücken und Arme: Negativer Klimmzug

Der negative Klimmzug trainiert nur die Absenkphase und ist eine optionale Steigerung, keine notwendige Anfängerübung. Nutze ihn erst, wenn du die obere Position sicher halten und unterstützt langsam absenken kannst.

Steige über eine stabile Plattform in die obere Position, mit dem Kinn über der Stange. Nimm die Fußunterstützung vorsichtig weg und senke dich etwa drei bis fünf Sekunden bis zu gestreckten Armen ab. Stelle anschließend die Füße wieder sicher auf.

Springe nicht wiederholt in die obere Position. Wenn du bereits am Anfang nach unten fällst, fehlt noch Kontrolle; nutze dann mehr Fußunterstützung. Diese Übung kann ausgeprägten Muskelkater verursachen, daher beginnt das Training mit wenigen Wiederholungen.

- Startumfang: 2 Sätze mit 2–3 Wiederholungen und 120–180 Sekunden Pause.
- Leichter: Während des Absenkens mit den Füßen unterstützen.
- Schwerer: Gleichmäßig länger absenken, statt sofort mehr Wiederholungen anzuhängen.
- Technikcheck: Gesamter Absenkweg bleibt kontrolliert; vor Griffversagen beenden.

15. Rumpf: Unterarmstütz

Setze die Ellenbogen unter den Schultern auf und strecke die Beine nach hinten. Stütze dich auf Unterarme und Zehenspitzen. Spanne Bauch und Gesäß an, sodass der Körper von Kopf bis Ferse eine Linie bildet.

Drücke die Unterarme in den Boden und atme ruhig weiter. Halte nur so lange, wie du weder ins Hohlkreuz fällst noch das Gesäß deutlich anhebst. Eine saubere kurze Haltezeit ist wirksamer als langes Ausharren in einer ausweichenden Position.

- Startumfang: 2-3 Sätze mit 15-30 Sekunden.
- Leichter: Knie am Boden ablegen oder Unterarme erhöht aufstützen.
- Schwerer: Ellenbogen etwas weiter nach vorn setzen.
- Technikcheck: Ruhige Atmung, neutrale Kopfhaltung, gleichbleibende Beckenposition.

16. Seitlicher Rumpf: Seitstütz

Lege dich auf die Seite und setze den unteren Ellenbogen direkt unter die Schulter. Strecke die Beine und lege die Füße aufeinander oder leicht versetzt. Hebe das Becken, bis Kopf, Rumpf und Beine eine Linie bilden.

Drücke den Unterarm aktiv in den Boden. Halte das Becken nach vorn ausgerichtet, ohne dich zur Brust- oder Rückenseite zu drehen. Senke kontrolliert ab und wechsle die Seite. Die Schulter sollte sich stabil und nicht eingeklemmt anfühlen.

- Startumfang: 2 Sätze mit 10-25 Sekunden pro Seite.
- Leichter: Knie beugen und auf Unterarm sowie unterem Knie stützen.
- Schwerer: Oberes Bein wenige Zentimeter anheben, ohne das Becken zu verdrehen.
- Technikcheck: Schulter über dem Ellenbogen, Becken bleibt oben, gleichmäßig atmen.

17. Rumpfkontrolle: Dead Bug

Lege dich auf den Rücken, hebe die Arme zur Decke und bringe Hüfte sowie Knie ungefähr in rechte Winkel. Halte den unteren Rücken in einer angenehmen, stabilen Position nahe am Boden.

Führe einen Arm langsam nach hinten und strecke gleichzeitig das gegenüberliegende Bein nach vorn. Stoppe, bevor sich der Rücken deutlich vom Boden löst. Kehre zurück und wechsle die Seite. Atme beim Ausstrecken ruhig aus.

Der entscheidende Trainingsreiz entsteht durch die Kontrolle des Rumpfes, nicht durch möglichst bodennahe Hände und Füße. Verkürze den Hebel, sobald du die Rückenposition nicht mehr halten kannst.

- Startumfang: 2-3 Sätze mit 5-8 Wiederholungen pro Seite.
- Leichter: Arme stillhalten und abwechselnd eine Ferse zum Boden führen.
- Schwerer: Arm und Bein weiter ausstrecken und kurz in der Position halten.

- Technikcheck: Langsame Bewegung, ruhiges Becken, keine erzwungene Rückenkrümmung.

18. Rumpfspannung: Hollow Hold

Lege dich auf den Rücken und ziehe zunächst die Knie über die Hüfte. Hebe Kopf und Schulterblätter leicht an, wenn sich das für deinen Nacken gut anfühlt. Strecke die Arme neben den Körper und halte den unteren Rücken kontrolliert am Boden.

Strecke ein oder beide Beine schrittweise nach vorn. Je tiefer und gerader die Beine liegen, desto anspruchsvoller wird die Übung. Wähle nur einen Hebel, bei dem du weiteratmen und den Rücken stabil halten kannst.

Bei Nackenbeschwerden lege den Kopf ab und nutze stattdessen die leichtere Dead-Bug-Variante. Ein starkes Ziehen im unteren Rücken ist ein Zeichen, die Position zu vereinfachen oder den Satz zu beenden.

- Startumfang: 2 Sätze mit 10–20 Sekunden.
- Leichter: Knie gebeugt lassen und Arme neben den Oberschenkeln halten.
- Schwerer: Beine weiter strecken oder Arme über den Kopf führen.
- Technikcheck: Rücken bleibt kontrolliert, Atmung fließt, Kinn nicht auf die Brust pressen.

19. Rumpf und Koordination: Bird Dog

Beginne im Vierfüßlerstand mit Händen unter den Schultern und Knien unter der Hüfte. Halte den Rücken in seiner natürlichen Position und richte den Blick zum Boden.

Strecke langsam einen Arm nach vorn und das gegenüberliegende Bein nach hinten. Hebe das Bein nur ungefähr bis auf Rumpfhöhe. Halte kurz, führe Hand und Knie zurück und wechsle die Seite. Das Becken bleibt parallel zum Boden.

Stelle dir vor, du möchtest dich nach vorn und hinten verlängern, statt möglichst hoch zu heben. So vermeidest du ein übermäßiges Hohlkreuz. Verlagere das Gewicht nur so weit, wie es für die Balance nötig ist.

- Startumfang: 2 Sätze mit 6–10 Wiederholungen pro Seite.
- Leichter: Nur einen Arm oder nur ein Bein bewegen.
- Schwerer: Gestreckte Position drei bis fünf Sekunden halten.
- Technikcheck: Becken bleibt gerade, Schultern bleiben stabil, Bewegung ohne Schwung.

20. Trainingsplan A: Einstieg ohne Zuggerät

Dieser Plan eignet sich für die ersten Trainingseinheiten ohne Stange oder Ringe. Er dauert mit Aufwärmen ungefähr 25–35 Minuten. Absolviere zunächst alle Sätze einer

Übung und gehe dann zur nächsten. Pausiere zwischen den Sätzen 60–90 Sekunden, bei Bedarf länger.

Ohne geeigneten Zugpunkt lässt sich ein vollständiges Rückentraining nur begrenzt umsetzen. Bird Dog trainiert Rumpfkontrolle, ersetzt aber weder Rudern noch Klimmzüge. Ergänze bei Gelegenheit Körperrudern an einem dafür vorgesehenen Gerät.

- Aufwärmen: Acht-Minuten-Programm aus Abschnitt 2.
- Kniebeuge: 2 × 8–12 Wiederholungen.
- Erhöhter Liegestütz: 2 × 6–10 Wiederholungen.
- Glute Bridge: 2 × 10–15 Wiederholungen.
- Rückwärtsausfallschritt: 2 × 6–8 Wiederholungen pro Seite.
- Dead Bug: 2 × 5–8 Wiederholungen pro Seite.
- Bird Dog: 2 × 6 Wiederholungen pro Seite.
- Abschluss: Zwei Minuten locker gehen und die Atmung zur Ruhe kommen lassen.
- Wochenrhythmus: Montag und Donnerstag trainieren; dazwischen nach Verträglichkeit spazieren oder locker bewegen.

21. Trainingsplan B: Ganzkörpertraining mit Stange oder Ringen

Dieser Plan ergänzt den Einstieg um gezieltes Ziehen. Rechne mit etwa 35–50 Minuten. Wähle bei Liegestützen und Rudern einen Schwierigkeitsgrad, bei dem die letzten Wiederholungen anstrengend, aber technisch sauber bleiben.

Trainiere zunächst zweimal pro Woche. Ein dritter Termin ist erst sinnvoll, wenn Müdigkeit und Muskelkater die nächste Einheit nicht beeinträchtigen. Klimmzüge sind eine optionale Ergänzung: Wenn du sie einbaust, reduziere das Rudern auf zwei Sätze und verzichte zunächst auf zusätzliche negative Klimmzüge.

- Aufwärmen: Acht-Minuten-Programm; zusätzlich fünf sehr leichte Ruderwiederholungen.
- Körperrudern: 3 × 6–12 Wiederholungen, 90–120 Sekunden Pause.
- Kniebeuge oder Split Squat: 3 × 8–12 Wiederholungen; beim Split Squat pro Seite.
- Erhöhter Liegestütz oder Bodenliegestütz: 3 × 6–12 Wiederholungen, 90 Sekunden Pause.
- Glute Bridge: 2 × 10–15 Wiederholungen, 60–90 Sekunden Pause.
- Seitstütz: 2 × 15–25 Sekunden pro Seite, 45–60 Sekunden Pause.
- Wadenheben: 2 × 12–20 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.

- Optional nach dem Aufwärmen: Unterstützter Klimmzug, 2 × 3–5 Wiederholungen mit 120 Sekunden Pause.
- Wochenrhythmus: Dienstag und Freitag; später bei guter Erholung Montag, Mittwoch und Freitag.

22. Fortschritt über vier Wochen

Steigere jeweils nur eine wichtige Belastungsgröße: Wiederholungen, Sätze oder Schwierigkeit. Wenn du beispielsweise bei allen Liegestützsätzen das obere Ende des Bereichs sauber erreichst, kannst du beim nächsten Training die Hände etwas niedriger platzieren. Beginne mit der schwierigeren Variante wieder am unteren Ende des Wiederholungsbereichs.

Bleibe bei einer Variante, wenn du zwar mehr Wiederholungen schaffst, dafür aber weniger tief gehst oder Schwung brauchst. Fortschritt bedeutet auch, dieselbe Leistung kontrollierter auszuführen. Notiere nach jeder Einheit Übungsvariante, Wiederholungen beziehungsweise Haltezeit und ob ungefähr zwei saubere Wiederholungen übrig gewesen wären.

- Woche 1: Passende Varianten finden. Beim Plan B zunächst nur zwei Sätze pro Übung durchführen und ausreichend Kraftreserve lassen.
- Woche 2: Bei gleichbleibender Technik pro Satz eine Wiederholung ergänzen; bei Halteübungen drei bis fünf Sekunden hinzufügen.
- Woche 3: Wenn die Erholung gut ist, die vorgesehenen dritten Sätze im Plan B ergänzen. Im Plan A kann eine Hauptübung einen dritten Satz erhalten.
- Woche 4: Bei Übungen am oberen Wiederholungsende eine etwas schwerere Variante testen. Alle anderen Übungen unverändert lassen.
- Bei deutlich schlechterer Erholung: Einen Satz je Übung streichen oder die leichtere Variante wählen; ausgefallene Einheiten nicht nachholen, indem du mehrere harte Tage aneinanderhängst.
- Bei starkem Muskelkater: Betroffene Muskeln nicht erneut schwer belasten. Erst wieder steigern, wenn normale Alltagsbewegungen und die Übungsausführung gut möglich sind.

23. Technik- und Trainingscheck

Nutze diese kurze Kontrolle vor, während und nach deiner Einheit. Ein Training muss nicht maximal erschöpfen, um sinnvoll zu sein. Entscheidend sind regelmäßig wiederholte, angemessen dosierte Belastungen und genügend Erholung.

- Vorher: Ist die Trainingsfläche frei und sind alle Geräte sicher befestigt?
- Vorher: Habe ich mich aufgewärmt und fühle ich mich belastbar?

- Währenddessen: Kann ich jede Wiederholung ohne Schwung und ohne Gelenkschmerzen ausführen?
- Währenddessen: Bleibt der Bewegungsumfang vom ersten bis zum letzten Durchgang ähnlich?
- Währenddessen: Atme ich weiter und pausiere ich lange genug für den nächsten sauberen Satz?
- Nachher: Habe ich meine tatsächlich geschafften Wiederholungen und Varianten notiert?
- Nachher: Liegt mindestens ein freier Tag vor dem nächsten Ganzkörpertraining?
- Vor der nächsten Steigerung: Habe ich das obere Ende des Zielbereichs in allen Sätzen kontrolliert erreicht?