

## **TRAININGSPLAN - CALISTHENICS**

### **TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:INNEN**

<b>ÜBUNG</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
Liegestütze (Push Ups)	2	<b>8-12</b>
Kniebeugen (Squats)	2	<b>8-12</b>
Klimmzüge (Pull Ups)	2	<b>8-12</b>
Plank	2	<b>8-12</b>

### **TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE**

<b>ÜBUNG</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
Liegestütze (Push Ups)	3	<b>15 bis zur Erschöpfung</b>
Sprung Kniebeugen	3	<b>20</b>
Klimmzüge (Pull Ups)	3	<b>10 bis zur Erschöpfung</b>
Barrenstütz (Dips)	3	<b>10 bis zur Erschöpfung</b>
Rudern	3	<b>15 bis zur Erschöpfung</b>
Hängendes Knieheben	3	<b>10 bis zur Erschöpfung</b>

### **TRAININGSPLAN FÜR DIE HUMAN FLAG**

<b>ÜBUNG</b>	<b>SÄTZE</b>	<b>WIEDERHOLUNGEN</b>
Side Plank	3	<b>Mind. 45-60 Sek.</b>
Side Leg Lift	3	<b>Mind. 45. Sek</b>
One Arm Pull Up	4	<b>So viele wie du kannst</b>
Inclined Sit Ups	3	<b>So viele wie du kannst</b>

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**DEINE FITNESS FIRST CREW**