

TRAININGSPLAN - CALISTHENICS

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:INNEN

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

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

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

TRAININGSPLAN FÜR DIE HUMAN FLAG

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

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW