

TRAININGSPLAN
KLIMMZÜGE FÜR ANFÄNGER:INNEN
WOCHE 1-4

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Montag	4 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 5. Satz bis zum Muskelversagen
Mittwoch	4 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 5. Satz bis zum Muskelversagen
Freitag	4 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 5. Satz bis zum Muskelversagen

WOCHE 5-8

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Montag	5 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 6. Satz bis zum Muskelversagen
Mittwoch	5 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 6. Satz bis zum Muskelversagen
Freitag	5 x 6 – 12 Klimmzüge mit Unterstützung* 6. Satz bis zum Muskelversagen

*Die Unterstützung wählst du so, dass du im letzten Satz auch maximal 12 Wiederholungen schaffst.

WOCHE 9-12

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Montag	3 x 6 Klimmzüge 4. Satz bis zum Muskelversagen
Mittwoch	3 x 6 Klimmzüge 4. Satz bis zum Muskelversagen
Freitag	3 x 6 Klimmzüge 4. Satz bis zum Muskelversagen

WOCHE 13-16

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Montag	4 x 6 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen
Mittwoch	4 x 6 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen
Freitag	4 x 6 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen

WOCHE 17-20

WOCHENTAG	SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN
Montag	4 x 6 – 12 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen
Mittwoch	4 x 6 – 12 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen
Freitag	4 x 6 – 12 Klimmzüge 5. Satz bis zum Muskelversagen

Mach' jetzt 5 Tage Trainingspause. Wenn du ganz erholt bist, machst du ein Warm-Up und testest, ob du 20 Klimmzüge schaffst.

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW