Calisthenics Trainingsplan für Anfänger – 12 Wochen

Dein Einstieg ins Training mit dem eigenen Körpergewicht: ein fertiger 12-Wochen-Plan in drei Phasen, drei Einheiten pro Woche, mit klaren Zielen, Übungsübersicht und Protokoll. Ohne Studio, ohne Vorkenntnisse.



So ist der Plan aufgebaut

- **Phase 1 (Woche 1–4):** Grundlagen und Technik
- **Phase 2 (Woche 5–8):** schwerere Varianten
- **Phase 3 (Woche 9–12):** erste Ziele – voller Liegestütz, Negativ-Klimmzug
- Jeweils 3 Einheiten pro Woche, ca. 30–40 Minuten

Das brauchst du

- Eine Matte und eine Wand
- Eine stabile Stange auf Hüfthöhe (Park, Tisch nur wenn sehr stabil)
- Ab Phase 3: eine Klimmzugstange
- Eine Bank oder einen festen Stuhl

Inhalt

1	Übungen: Drücken und Beine	S. 2	3	Der 12-Wochen-Plan	S. 4
2	Übungen: Ziehen, Rumpf und Arme	S. 3	4	Tests und Protokoll	S. 5

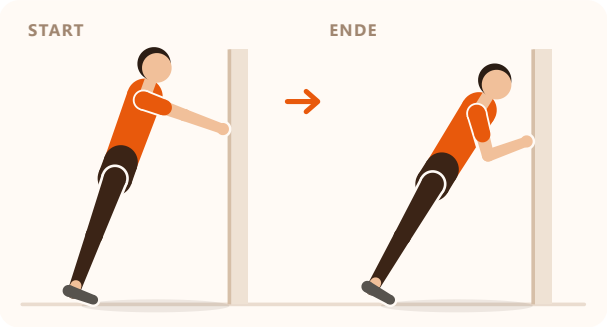
Kurz zur Sicherheit: Wärm dich vor jeder Einheit 5 Minuten auf. Prüfe Stangen und Bänke vor dem Training auf festen Halt. Bei Gelenkproblemen, Bluthochdruck oder Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Übungen zum Nachschlagen (1)

1 Liegestütz an der Wand

Phase 1

Trainiert: Brust, Arme



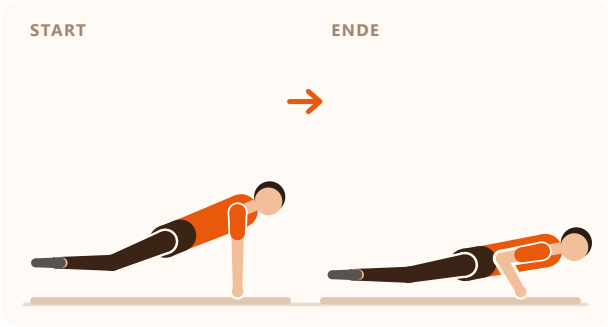
1. Hände auf Brusthöhe an der Wand.
2. Brust zur Wand führen.
3. Wegdrücken.

Achte darauf: Füße weiter weg = schwerer.

2 Liegestütz auf den Knien

Phase 2

Trainiert: Brust, Arme, Rumpf



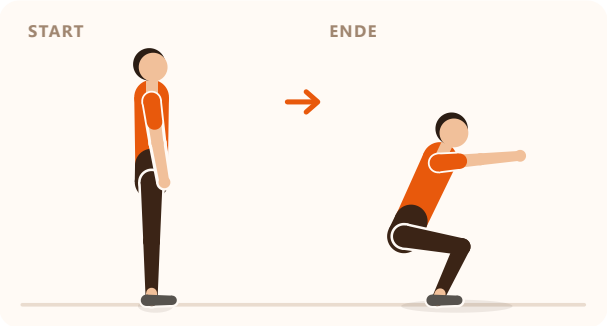
1. Hände unter den Schultern, Knie am Boden.
2. Körper gerade vom Kopf bis zu den Knien.
3. Brust bis knapp über den Boden senken.

Achte darauf: Keine Hüfte, die durchhängt.

3 Kniebeuge

alle Phasen

Trainiert: Oberschenkel, Po



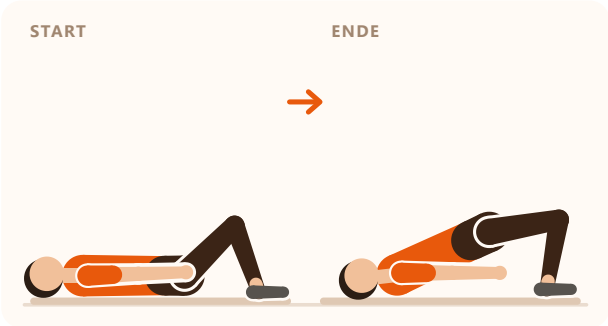
1. Schulterbreit stehen.
2. Hüfte nach hinten unten, Arme nach vorn.
3. Über die Fersen hochdrücken.

Achte darauf: Fersen bleiben am Boden.

4 Hüftbrücke

alle Phasen

Trainiert: Po, Rückseite der Beine



1. Rückenlage, Füße aufgestellt.
2. Becken heben.
3. Oben halten, ablegen.

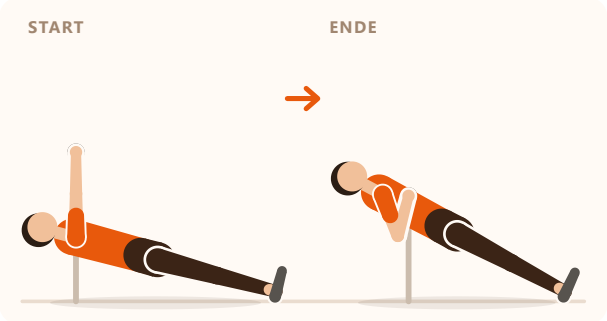
Achte darauf: Später einbeinig.

Übungen zum Nachschlagen (2)

5 Rudern an der Stange

alle Phasen

Trainiert: Rücken, Bizeps



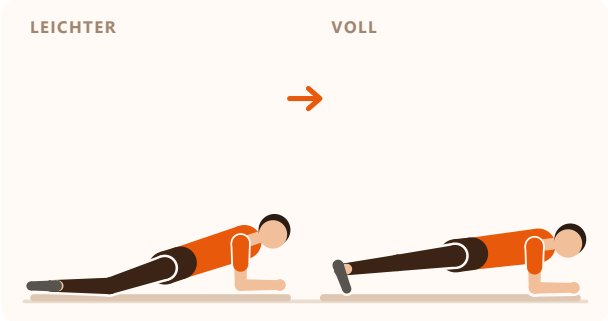
1. Unter eine hüfthohe Stange hängen.
2. Brust zur Stange ziehen.
3. Langsam ablassen.

Achte darauf: Aufrechter = leichter.

6 Unterarmstütz

alle Phasen

Trainiert: Rumpf



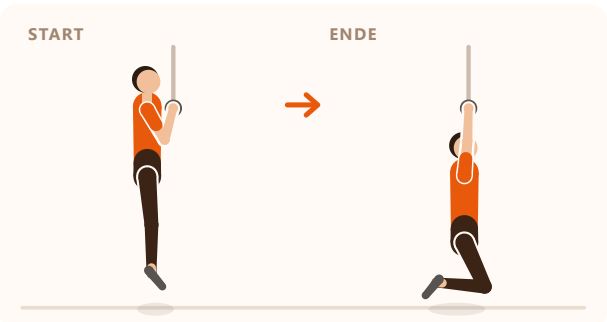
1. Unterarme unter den Schultern.
2. Körper gerade halten.
3. Ruhig weiteratmen.

Achte darauf: Erst auf den Knien, dann auf den Zehen.

7 Negativ-Klimmzug

Phase 3

Trainiert: Rücken, Arme, Griffkraft



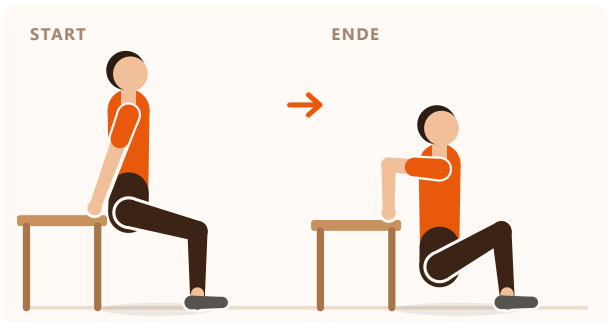
1. Mit Hilfe eines Stuhls in die obere Position kommen.
2. Kinn über der Stange.
3. So langsam wie möglich ablassen (3–5 Sek.).

Achte darauf: Der schnellste Weg zum ersten Klimmzug.

8 Bank-Dips

Phase 2–3

Trainiert: Trizeps, Schultern



1. Hände auf eine stabile Bank oder einen Stuhl hinter dir.
2. Arme beugen, bis die Oberarme waagerecht sind.
3. Wieder hochdrücken.

Achte darauf: Mit gebeugten Knien leichter, mit gestreckten schwerer.

Der 12-Wochen-Plan

3 Einheiten pro Woche, z. B. Mo/Mi/Fr

Phase 1 · Woche 1–4

Übung	Sätze × Wdh.
Liegestütz an der Wand	3 × 10–15
Kniebeuge	3 × 12–15
Rudern an der Stange (aufrecht)	3 × 8–12
Hüftbrücke	3 × 12
Unterarmstütz auf den Knien	3 × 20 Sek.

Phase 2 · Woche 5–8

Übung	Sätze × Wdh.
Liegestütz auf den Knien	3 × 8–12
Kniebeuge (langsam runter)	3 × 15
Rudern (schräger)	3 × 8–12
Bank-Dips, Knie gebeugt	3 × 6–10
Unterarmstütz voll	3 × 20–30 Sek.

Phase 3 · Woche 9–12

Übung	Sätze × Wdh.
Voller Liegestütz	3 × 5–10
Einbeinige Hüftbrücke	3 × 8 je Bein
Rudern (fast waagerecht)	3 × 8–10
Negativ-Klimmzug	3 × 3–5
Unterarmstütz voll	3 × 45 Sek.

Aufwärmen (5 Minuten)

- 1 Minute Hampelmann
- Armkreisen vor und zurück
- 10 Kniebeugen locker
- 10 Hüftkreise

Regeln für den Plan

- Pause zwischen den Sätzen: 60–90 Sekunden
- Erst wenn die obere Zahl in allen Sätzen klappt: nächste Variante
- Schlecht geschlafen? Ein Satz weniger ist besser als ausfallen lassen
- Mindestens ein Ruhetag zwischen den Einheiten

Wochenübersicht zum Abhaken

Woche	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Tests und Protokoll

miss deinen Fortschritt alle 4 Wochen

Test	Start	Woche 4	Woche 8	Woche 12
Liegestütze am Stück (welche Variante?)				
Kniebeugen in 1 Minute				
Rudern am Stück				
Unterarmstütz (Sekunden)				
Hängen an der Stange (Sekunden)				
Negativ-Klimmzug: Sekunden beim Ablassen				

Nach den 12 Wochen

- Neue Ziele setzen: 10 saubere Liegestütze, erster Klimmzug
- Mit dem PDF „Calisthenics Übungen“ weitere Stufen lernen
- Weiter 3-mal pro Woche trainieren

Notizen