

Skilltraining: Trainingsplan Klimmzug lernen

Der erste Klimmzug ist für viele ein Meilenstein – und mit diesem Plan wirst du ihn erreichen. Klimmzüge erfordern nicht nur Kraft im Rücken und den Armen, sondern auch Körperspannung, Technik und eine gute Portion Geduld.

Ich zeige dir, wie du deine Pull-Muskulatur systematisch aufbaust, unterstützende Übungen sinnvoll einsetzt und dich Stück für Stück an deinen ersten echten Klimmzug heranarbeitest. Um diesen Trainingsplan durchzuführen, solltest du zumindest Tischziehen mit angewinkelten Beinen für ca. 10 Wiederholungen beherrschen. Außerdem kommt hinzu: Dein Körpergewicht spielt eine große Rolle – desto schwerer du bist, desto schwerer fällt dir auch der Klimmzug. Du kannst den Trainingsplan gemeinsam mit den Tipps aus dem Ernährungskapitel auch zum Abnehmen nutzen. Zusätzlich ist eine stabile Klimmzugstange und ein Widerstandsband (Tipps im Equipment Kapitel) Voraussetzung.

Benötigtes Equipment: Klimmzugstange, Widerstandsband, Tisch, Sessel

Trainingsplan Klimmzug lernen Beispiel Woche 1 und 2

(Überlastungsmethode 2-3 Sätze, Turbulence Training)

In den ersten beiden Wochen starten wir gleich gut los. Du wirst merken, dass der Fokus auf Pull-Übungen liegt, um dich vor allem dort stärker zu machen. Natürlich sorgen wir aber auch für einen Ausgleich, damit du ausbalanciert stärker wirst. Du sollst von jeder Übung zunächst zwei Sätze absolvieren, außer Pull-Übungen – hier gleich 3 Sätze (60 Sekunden Satzpause). Du solltest zwischen 10 und 15 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten). Außerdem bekommst du es am 2. Tag mit dem Turbulence Training zu tun. Dabei führst du eine Kraftübung für die angegebenen Wiederholungen aus (schaffst du weniger wegen technischem Muskelversagen ist das auch okay) und hast dann bis eine Minute um ist Pause (die Zeit läuft ab der 1. Wiederholung) und anschließend für eine Minute eine Cardio-Übung. Das so lange, bis 15 Minuten um sind. Viel Spaß!

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Turbulence)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: 10 Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges Hauptteil (Kraft): Tischziehen (PULL, 3 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Knie-Liegestütz (PUSH) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 Kniebeugen, 1 Minute Beast Walk Hauptteil: Hauptteil (Turbulence): 10 Tischziehen (Kraft), Mountain Climbers (Cardio) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 10 Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges Hauptteil (Kraft): Tischziehen (PULL, 3 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Knie-Liegestütz (PUSH) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan Klimmzug lernen Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 2-4 Sätze, abnehmende Sätze)

Du hast wieder die Überlastungsmethode mit 2 Sätzen (Pull-Variante 4 Sätze) am Plan. Es kommt mit den negativen Klimmzügen eine neue PULL Übung auf deinen Plan. Die neue Trainingsmethode abnehmende Sätze machen wir nur mit den Pull-Varianten, die anderen Übungen normal mit der Überlastungsmethode.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Abnehmender Satz, Kraft)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Tischziehen (PULL, 4 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Knie-Liegestütz (PUSH) Glute Bridge (LEGS, Hinge), Negativer Klimmzug (PULL, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk sowie 10 Reverse Lunges Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Negativer Klimmzug, Schräge Rows, Tischziehen (PULL, 3 Sätze) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Sessel-Liegestütz (PUSH) Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Tischziehen (PULL, 4 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Knie-Liegestütz (PUSH) Glute Bridge (LEGS, Hinge), Negativer Klimmzug (PULL, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan Klimmzug lernen Woche 7 bis 10

(Überlastungsmethode, abnehmender Satz, Supersatz)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen und dich weiter in Richtung Klimmzug zu bringen. Deshalb werden wir mit den Trainingsmethoden Supersatz (1-6 Wiederholungen schwierige Variante der Übung, 6-12 Wiederholungen der einfacheren Variante), abnehmender Satz und Überlastungsmethode für weitere Kraftentwicklung sorgen.

Tag 1 (Supersatz, Kraft)	Tag 2 (Abnehmender Satz, Kraft)	Tag 3 (Supersatz, Kraft)
Warm Up: Schnelles gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 1 Minute Beast Walk, 10 Reverse Lunges Hauptteil (Supersatz, Kraft): Negativer Klimmzug, Schräge Rows, (PULL, 3 Supersätze) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Sessel-Liegestütz (PUSH, 2 Sätze) Plank (CORE, 2 Sätze) Band-Klimmzug (PULL, 2-3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk sowie 10 Reverse Lunges Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Band-Klimmzug, Negativer Klimmzug, Schräge Rows (PULL, 3 Sätze) Glute Bridge (LEGS, Hinge, 2 Sätze) Sessel-Liegestütz (PUSH, 2 Sätze) Plank (CORE, 2 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 1 Minute Beast Walk, 10 Reverse Lunges Hauptteil (Supersatz, Kraft): Negativer Klimmzug, Schräge Rows, (PULL, 3 Supersätze) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Sessel-Liegestütz (PUSH, 2 Sätze) Plank (CORE, 2 Sätze) Band-Klimmzug (PULL, 2-3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker geworden! Versuche dich nun am Klimmzug. Schaffst du ihn schon? Super! Noch nicht, dann kannst du den Trainingsplan noch ein paar Wochen weiter durchziehen und evtl. die Schwierigkeit der Übungen im PULL Bereich etwas erhöhen.