

Skilltraining: Trainingsplan Pistol Squat lernen

Der Pistol Squat – also die einbeinige Kniebeuge – vereint Balance, Beweglichkeit, Kraft und Kontrolle auf beeindruckende Weise. In diesem Trainingsplan führe ich dich über eine sichere Progression zur vollen Bewegung.

Von der Mobilisation über vorbereitende Kraftübungen bis zur technischen Umsetzung lernst du alles, was du brauchst, um den Pistol Squat sauber und kontrolliert auszuführen. Schritt für Schritt – auf einem Bein. Wenn du dich diesem Trainingsplan stellen möchtest, solltest du bereits den Fortgeschrittenen Trainingsplan absolviert haben bzw. auf dem Niveau sein.

Benötigtes Equipment: Tisch, Matte, Tür, Sessel

Trainingsplan Pistol Squat 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 Bein-Übungen (LEGS) 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 Legs-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.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Turbulence)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: 2 x 10 langsame tiefe Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges (max. tief runtergehen, spitzer Winkel im vorderen Knie, Fuß bleibt am Boden) Hauptteil (Kraft): Bulgarian Split Squat (LEGS, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Liegestütz (PUSH) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 langsame tiefe Kniebeugen bis in die Hocke, Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie 30 Sek LR, 1 Minute Beast Walk Hauptteil: Hauptteil (Turbulence): 10 Pistol Squats mit Sessel (LEGS, LR abwechselnd, Kraft), Mountain Climbers (weit vorsteigen, Cardio) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)	Warm Up: 2 x 10 langsame tiefe Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges (max. tief runtergehen, spitzer Winkel im vorderen Knie, Fuß am Boden) Hauptteil (Kraft): Bulgarian Split Squat (LEGS, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Forced Plank (CORE) Liegestütz (PUSH) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)

Trainingsplan Pistol Squat lernen Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 2-3 Sätze, abnehmende Sätze)

Du hast wieder die Überlastungsmethode mit 2 Sätzen (Legs-Variante 3 Sätze) am Plan. Es kommt mit den unterstützten Pistol-Squats eine neue LEGS-Übung auf deinen Plan. Die neue Trainingsmethode abnehmende Sätze machen wir nur mit den Bein-Varianten, die anderen Übungen normal mit der Überlastungsmethode. Bei den einbeinigen Varianten der Bein-Übungen machst du zunächst die eine Seite, schüttelst dich kurz aus, dann die andere Seite jeweils den angegebenen Wiederholungsbereich. Erst dann ist ein Satz vorbei.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Abnehmender Satz, Kraft)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 langsame tiefe Kniebeugen bis in die Hocke, Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie 30 Sek LR, 1 Minute Beast Walk Hauptteil (Kraft): Bulgarian Split Squat (PULL, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Liegestütz (PUSH) Sessel Pistol Squat (LEGS, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)	Warm Up: 2 x 10 langsame tiefe Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges (max. tief runtergehen, spitzer Winkel im vorderen Knie, Fuß bleibt am Boden) Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Unterstützter Pistol Squat, Sessel Pistol Squat, Bulgarian Split Squat (LEGS, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Liegestütz (PUSH) RKC Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 langsame tiefe Kniebeugen bis in die Hocke, Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie 30 Sek LR, 1 Minute Beast Walk Hauptteil (Kraft): Bulgarian Split Squat (PULL, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Liegestütz (PUSH) Sessel Pistol Squat (LEGS, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)

Trainingsplan Pistol Squat 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: 2 x 10 langsame tiefe Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges (max. tief runtergehen, spitzer Winkel im vorderen Knie, Fuß bleibt am Boden) Hauptteil (Supersatz, Kraft): Unterstützter Pistol Squat, Sessel Pistol Squat (LEGS, 3 Supersätze) Schräge Rows (PULL, 2 Sätze) Sessel-Liegestütz (PUSH, 2 Sätze) RKC Plank (CORE, 2 Sätze) Jumping Lunges (LEGS, 2 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 langsame tiefe Kniebeugen bis in die Hocke, Einbeinstand mit geschlossenen Augen 30 Sek. Je Bein, 1 Minute Beast Walk Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Unterstützter Pistol Squat, Sessel Pistol Squat, Bulgarian Split Squat (LEGS, 3 Sätze) Schräge Rows (PULL) Liegestütz (PUSH) RKC Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)	Warm Up: 2 x 10 langsame tiefe Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges (max. tief runtergehen, spitzer Winkel im vorderen Knie, Fuß bleibt am Boden) Hauptteil (Supersatz, Kraft): Unterstützter Pistol Squat, Sessel Pistol Squat (LEGS, 3 Supersätze) Schräge Rows (PULL, 2 Sätze) Sessel-Liegestütz (PUSH, 2 Sätze) RKC Plank (CORE, 2 Sätze) Jumping Lunges (LEGS, 2 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen (vor allem tiefe Hocke, Dehnung Oberschenkelrückseite)

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker und beweglicher geworden! Versuche dich nun am Pistol Squat. 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 LEGS Bereich etwas erhöhen. Hilfreich ist auch, wenn du zu Beginn die Ferse beim Pistol Squat noch etwas erhöhst (stelle sie zum Beispiel auf ein Buch) oder wenn du generell auf einer leichten Erhöhung übst, damit das freie Bein mehr Platz hat und du im Hüftbeuger nicht so stark anspannen musst.