

DEIN CALISTHENICS TRAININGSPLAN



CALISTHENICS PARK TRAININGSSTATION – TURA BREMEN



WIE DU ERFOLGREICH IN EINEM CALISTHENICS PARK TRAINERST

DEIN TRAININGSPLAN VON SPORTLERN FÜR SPORTLER

IDEAL FÜR EINSTEIGER, FORTGESCHRITTENE UND PROFIS

An outdoor Calisthenics park with a grid of metal bars on a paved area, surrounded by grass and trees under a cloudy sky.

WAS IST CALISTHENICS?

Calisthenics:

Die Bezeichnung Calisthenics stammt aus dem griechischen (kalos und sthenos) und bedeutet ins deutsche übersetzt schöne Kraft.

Calisthenics oder auch Street Workout genannt, ist eine Form des körperlichen Trainings mit einer hohen Vielzahl an verschiedenen Übungen. Diese basieren in der Regel auf reinen, sowie mit Hilfsmitteln erschwerten oder erleichterten Eigenkörpergewichtsübungen.

Zu den bekanntesten Übungen zählen der Klimmzug (Pull Up), der Liegestütz (Push Up), der Dip (Barrenstütz) und die Kniebeuge (Squat).

Die Vorteile:

Kraft- und Muskelaufbau

Ganz egal ob Kraft oder Aussehen - mittels Calisthenics lassen sich individuelle und persönliche Ziele messbar erreichen.

Gesundheit und Fitness

Die körperliche und mentale Gesundheit gewinnt in der heutigen Zeit in jedem Alter zunehmend an Bedeutung. Calisthenics fördert beides.

Outdoor in Parks

Der Sport lässt sich zwar mit minimalen Mitteln jederzeit und überall ausüben. So richtig attraktiv, sicher und effektiv wird dieser jedoch erst in dafür vorgesehenen öffentlichen Calisthenics Parks.

Quelle: DCSV Verband



WAS IST CALISTHENICS?

Teil einer Community

Sport in der Gruppe wird zunehmend beliebter. In der Calisthenics Community wirst du einen freundlichen und familiären Umgang spüren, der dich weiterbringt.

Soziale Kompetenzen

Durch den ständigen Austausch mit Gleichgesinnten im Calisthenics Park, das gemeinsame Trainieren in einer Gruppe sowie das Gefühl der Zugehörigkeit werden niedrigschwellig wichtige Kompetenzen für das soziale Zusammenleben gefördert.

Persönlichkeitsentwicklung

Eigene Ziele setzen, diese gemeinsam in einer Community mit Gleichgesinnten erreichen und dabei etliche Herausforderungen bewältigen trägt positiv zur Charakterbildung bei.

Individuell und Flexibel

Der Sport kann durch verschiedene Übungen und Programme an nahezu jedes persönliche Ziel unter verschiedenen räumlichen und zeitlichen Bedingungen flexibel angepasst werden.

Kostenfrei

Es gibt im Calisthenics i.d.R. keine monatlichen Gebühren, denn öffentliche Calisthenics Parks bieten eine unverbindliche und kostenfreie Grundlage für das Training.

Quelle: DCSV Verband

AUFBAU DER TRAININGSPÄNE

ALLGEMEINES

Diese Trainingspläne bieten dir eine strukturierte Herangehensweise und eine erste Einföhrung in das Calisthenics-Training unterteilt in Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Ziel ist es, durch ein ausgewogenes Training deine Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer im speziellen und dein Körpergeföhl im Allgemeinen zu verbessern. Die Videos zu den Übungsbeschreibungen findest du auf den Folgeseiten nach den Trainingsplänen.

WARM UP

Dein Trainingsplan gliedert sich grundsätzlich in ein Warm Up, dem eigentlichen Workout und dem Cool-Down. Das Warm Up bereitet deine Muskulatur auf die Belastungen vor und beugt Verletzungen vor. Hierfür nutze gern die Übungsanleitung für das allgemeine Warm Up und das spezielle Warm Up Programm für deine Schultern.

WORKOUT

Im Workout findest du die einzelnen Übungen und die Angabe der Durchgänge (Sätze) mit den jeweilig empfohlenen Wiederholungen. Achte hierbei auf eine saubere Ausführung und vermeide eine Überbelastung.

COOL DOWN

Im abschließenden Cool Down sorgst du dafür, dass sich dein Körper und deine Muskulatur von der Belastung erholt und entspannt. Hierbei helfen leichte Dehnübungen für die einzelnen Muskelgruppen.



DEIN PLAN FÜR EINSTEIGER

ZIEL:
**GRUNDLAGEN AUFBAUEN,
KRAFT UND BEWEGLICHKEIT
ENTWICKELN**

WARM UP

Dauer: 10 Minuten

KNIEBEUGEN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 15

LIEGESTÜTZE AUF KNIEN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

HÄNGEN AM RECK

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 20 Sek.

RUDERN / AUSTRALIAN PULLUPS

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

BANKDIPS

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

HÄNGENDES BEINHEBEN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

PLANK

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 30 Sek.

COOL-DOWN (5 MIN.)

Dehnen der Beine, der Schultern und
der Brust

DEIN PLAN FÜR FORTGE- SCHRITTENE

ZIEL:

**MEHR KRAFT, KOORDINATION
UND ERSTE KOMPLEXE
ÜBUNGEN**

WARM UP

Dauer: 10 Minuten

KLIMMZÜGE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 8

HANGELN

Durchgänge: 3 Hin und Zurück

LIEGESTÜTZE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 15

DIPS AM BARREN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

PIKEPUSHUPS

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

KNIEBEUGEN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 15

AUSFALLSCHRITTE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 15 je Seite

HÄNGENDES BEINHEBEN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

PLANK

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 1 Minute

COOL-DOWN (5 MIN.)

Dehnen der Beine, der Schultern und
der Brust





DEIN PLAN FÜR PROFIS

ZIEL:

**MAXIMALKRAFT,
EXPLOSIVITÄT UND
FORTGESCHRITTENE SKILLS**

WARM UP

Dauer: 10 Minuten

MUSCLE-UPS

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 5

KLIMMZÜGE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

EINARMIGE LIEGESTÜTZE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 6

EXPLOSIVE DIPS AM BARREN

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 10

EINBEINIGE KNIEBEUGEN / PISTOL SQUATS

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 8 je Seite

FRONT LEVER HOLD

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 5 Sek.

HUMAN FLAG HOLD

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 5 Sek.

PLANCHE / TUCKED PLANCHE

Durchgänge: 3

Anzahl Wiederholungen pro Satz: 5 Sek.

COOL-DOWN (5 MIN.)

Dehnen der Beine, der Schultern und
der Brust

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND VIDEOS



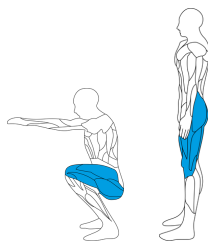
Deutsche
Sporthochschule
Köln

WARM UP ÜBUNGEN / PROGRAMME

GANZKÖRPER WARM UP PROGRAMM

Übungsausführung für das Aufwärmen der kompletten Muskulatur für dein Ganzkörper Workout!

In dem Video wird Schritt für Schritt erklärt, wie das Aufwärmprogramm für deinen kompletten Körper funktioniert und du langfristig effektiv und verletzungsfrei trainierst.



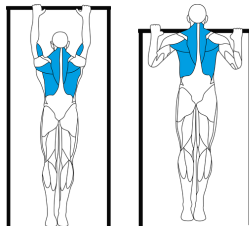
HIER GEHT ES ZUM
WARM UP PROGRAMM:



[Link zum Video](#)

SCHULTER WARM UP PROGRAMM

Übungsausführung für das spezielle Aufwärmen der Schultermuskulatur. In dem Video wird Schritt für Schritt erklärt, wie das Aufwärmprogramm für deine Schultern funktioniert und du langfristig effektiv und verletzungsfrei trainierst.



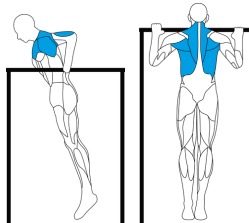
HIER GEHT ES ZUM
WARM UP PROGRAMM
FÜR DIE SCHULTERN:



[Link zum Video](#)

DEIN KOMPLETTES CALISTHENICS WORKOUT

Hier findest du alle Videos für dein Ganzkörper Calisthenics Workout als Playlist. Starte mit einem Video und führe die Übung nach Anleitung durch. Schau danach die folgenden Videos in der Pause zwischen den Sätzen, um deinem Körper ausreichend Erholung zu geben.



HIER GEHT ES ZUR
CALISTHENICS
WORKOUT PLAYLIST:



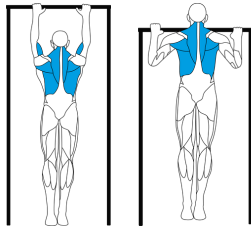
[Link zum Video](#)

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND VIDEOS

RÜCKENMUSKULATUR

ÜBUNG: KLIMMZUG / PULL UP

Stange schulterbreit greifen. Handrücken zeigen zum Gesicht, Beine gestreckt und zusammen, Körper unter Spannung halten. Gestreckten Körper nach oben ziehen, bis mindestens das Kinn über der Stange ist. Körper kontrolliert senken, bis die Arme wieder komplett gestreckt sind. Nicht in die Schultern fallen lassen und Körperspannung halten.



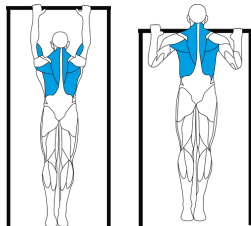
HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR KLIMMZÜGE:



[Link zum Video](#)

ÜBUNG: KLIMMZUG LERNEN / PULL UP

Übungsausführung wie bei dem oben beschriebenen Klimmzug. Jedoch wird für das Erlernen der optimalen Ausführung der Einsatz von Widerstandsbändern empfohlen. Im Video wird Schritt für Schritt erklärt, wie der Klimmzug trainiert werden kann.



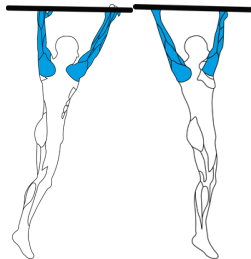
HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR DAS LERNEN
VON KLIMMZÜGEN:



[Link zum Video](#)

ÜBUNG: HANGELN

Erste Sprosse schulterbreit greifen. Handrücken zeigen zum Gesicht. Körper ist gestreckt. Eine Hand von der Sprosse lösen und die nächste Sprosse greifen. Nun die erste Sprosse loslassen und an der zweiten vorbei die dritte Sprosse greifen.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR DAS HANGELN:



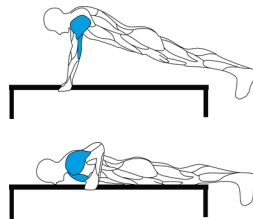
[Link zum Video](#)

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND VIDEOS

BRUSTMUSKULATUR / TRIZEPS

ÜBUNG: LIEGESTÜTZE / PUSH UP

Liegestützposition auf niedriger Reckstange einnehmen. Handrücken zeigen nach vorne. Körper in einer Linie halten. Beine sind gestreckt. Füße berühren sich. Bauch und Gesäß anspannen, um Hohlkreuz zu vermeiden. Arme kontrolliert beugen. Ellbogen währenddessen eng am Körper halten und Körper wieder nach oben drücken, bis die Arme wieder komplett gestreckt sind.



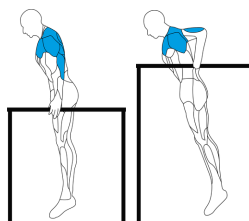
HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR LIEGESTÜTZE:



[Link zum Video](#)

ÜBUNG: DIPS

Barren von oben im Stütz greifen, Handrücken zeigen nach außen, Arme und Beine sind gestreckt. Körperspannung halten. Arme kontrolliert beugen und Körper mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach unten absenken, bis sich die Beuge mindestens im 90° Winkel befindet. Die Ellbogen bleiben nah am Körper und zeigen nach hinten. Anschließend wieder nach oben drücken, bis die Arme wieder vollständig durchgestreckt sind.



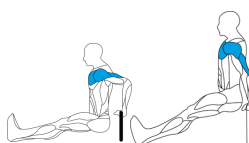
HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR DIPS:



[Link zum Video](#)

ÜBUNG: BANKDIPS

Liegestützgriffe rücklinks im Stütz greifen, Handrücken zeigen nach vorn, Arme und Beine sind gestreckt. Körperspannung halten. Arme kontrolliert beugen und Körper aufrecht halten. Mit geschlossenen Beinen nah an der Stange nach unten absenken, bis sich die Armbeuge mindestens im 90 Grad-Winkel befindet. Die Ellbogen bleiben nah am Körper und bleiben vertikal. Anschließend wieder hoch drücken, bis die Arme wieder durchgestreckt sind.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR BANKDIPS:



[Link zum Video](#)

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND VIDEOS

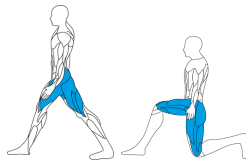
BEINMUSKULATUR

ÜBUNG: AUSFALLSCHRITTE

Aufrechte Körperhaltung einnehmen.

Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne gehen. Jetzt die Hüfte absenken und Oberkörper aufrecht und den Rücken gerade halten.

Sobald der Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel weniger als 90° beträgt bzw. das Knie kurz vor dem Boden ist, kurz die Position halten und wieder nach oben drücken. Jetzt wird das andere Bein nach vorne gestellt und der Bewegungsablauf wiederholt.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR BULGARIAN SPLIT
SQUATS:



[Link zum Video](#)

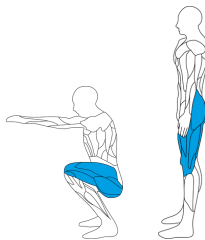
ÜBUNG: KNIEBEUGEN

Aufrechte Körperhaltung einnehmen. Füße leicht nach außen rotieren.

In die Hocke gehen und dabei den Rücken gerade halten.

Sobald Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel weniger als 90° beträgt, kurz die Position halten und wieder nach oben drücken.

Die Fersen bleiben bei dem gesamten Bewegungsablauf auf dem Boden.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR KNIEBEUGEN:

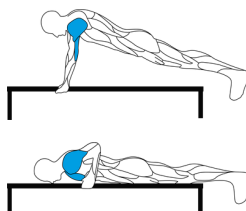


[Link zum Video](#)

SCHULTERMUSKULATUR

ÜBUNG: PIKE PUSH UP

Liegestützposition auf niedriger Reckstange einnehmen. Handrücken zeigen nach vorne. Dabei das Gesäß höher als die Schultern positionieren und den Körper zu einem "V" bilden. Beine sind gestreckt. Füße berühren sich. Arme kontrolliert beugen. Ellbogen währenddessen eng am Körper halten und Körper wieder nach oben drücken, bis die Arme wieder komplett gestreckt sind.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR PIKE PUSH UPS:



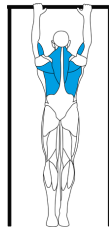
[Link zum Video](#)

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND VIDEOS

BAUCHMUSKULATUR / CORE

ÜBUNG: BEINE HEBEN

Mit dem Kopf nach oben gerichtet und mit dem Rücken auf der Schrägbank platzieren. Jetzt mit den Händen die obenliegende Reckstange greifen und den Körper komplett auf der Schrägbank aufliegen lassen. Jetzt die Beine langsam gestreckt nach oben heben und dabei den unteren Rücken weiterhin auf der Schrägbank aufliegen lassen. Anschließend die Beine langsam wieder absenken und die Übung wiederholen.



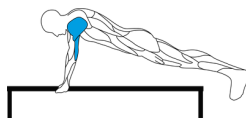
HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR DAS BEINHEBEN :



[Link zum Video](#)

ÜBUNG: PLANKS

Die Unterarme liegen flach auf dem Boden auf. Alternativ in Liegestützposition beginnen. Körper in einer Linie halten. Beine sind gestreckt. Füße berühren sich. Bauch und Gesäß anspannen, um Hohlkreuz zu vermeiden. Schultern kontrolliert nach oben strecken. Ellbogen währenddessen eng am Körper halten.



HIER GEHT ES ZUR
ÜBUNGSBESCHREIBUNG
FÜR PLANKS:



[Link zum Video](#)

WER IST CUSTOMBARS®?

Die CustomBars GmbH aus Ostfriesland an der Nordsee ist Hersteller von hochwertigen Calisthenics Parks und Outdoor Fitness Geräten.

Wir helfen Städten, Vereinen, Hochschulen und Unternehmen dabei, noch mehr Gesundheit, eine bessere Gemeinschaft und mehr Teamgeist zu schaffen, indem wir unseren Kunden eine hochwertige Calisthenics Anlage aus wartungsfreiem Edelstahl errichten.

Die Geräte bestehen z.B. aus Reckstangen, Barren, Hängelleitern und Sprossenwänden. Die aus Trimm Dich Pfaden bekannten Elemente, werden hier sinnvoll in einer zusammenhängenden Fläche angeordnet.

Unser Gründer und Geschäftsführer sammelt seit dem Jahr 2010 seine Erfahrung als Calisthenics Athlet und lässt die Ideen und Verbesserungen aus jedem Workout in die Entwicklung unserer Geräte mit einfließen.



Gründer und Geschäftsführer
Marc Suerbier

**Jetzt mehr erfahren unter
www.CustomBars.de**