

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 09

19. OKTOBER 2026

Dein 12-Wochen-Calistheni- cs-Journal

Von deinem Stand zu deinen ersten sauberen Klimmzügen

Fundament · Langsamer negativer Klimmzug

ZIEHEN

Einsteiger · Liegestütz

DRÜCKEN

Bulgarian Split Squat

BEINE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Langsame Negative (3–5 Sekunden runter) sind der schnellste Weg zum ersten Klimmzug.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Von deinem Stand zu deinen ersten sauberen Klimmzügen

Dein 12-Wochen-Plan 08

Progressionsleitern 09

Aufwärmen (5 Minuten) 10

Technik-Bibliothek 10

Wenn das passiert, mach das 12

14 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

27 Protokolle

Trainingsprotokoll 29

Notizen 30

Quellen 32

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Von deinem Stand zu deinen ersten sauberen Klimmzügen

Fundament · Langsamer negativer Klimmzug · Einsteiger · Liegestütz

ZIEHEN

DRÜCKEN

Bulgarian Split Squat

BEINE

3

EINHEITEN / WOCHE

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Ziehen: Fundament · Langsamer negativer Klimmzug

Drücken: Einsteiger · Liegestütz

Beine: Bulgarian Split Squat

Einheiten / Woche: 3

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Langsame Negative (3–5 Sekunden runter) sind der schnellste Weg zum ersten Klimmzug.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Wechsel zwischen Training A und B mit einem Ruhetag dazwischen.
- 02 Füg jede Woche eine Wiederholung pro Satz hinzu; wenn du die höchste Wiederholungszahl im Plan erreichst, geh zur nächsten Übung auf der Leiter.
- 03 Teste alle 4 Wochen neu auf der Testseite.
- 04 Wenig Zeit? Mach nur die ersten beiden Übungen.

“Erst voller Bewegungsumfang, dann mehr Wiederholungen.”

COACHING-TIPPS

- Langsame Negative (3–5 Sekunden runter) sind der schnellste Weg zum ersten Klimmzug.
- Sehnen passen sich langsamer an als Muskeln; spring nicht zwei Stufen auf einmal auf der Leiter.
- Bei vielen limitiert die Griffkraft; Dead Hangs lösen das.
- Iss genug Eiweiß (etwa 1,6 g pro kg), um die Kraft aufzubauen, für die du trainierst.
- Film jetzt einen Satz und noch einmal in Woche 12. Der Unterschied motiviert.

KAPITEL 03

Das Programm

Von deinem Stand zu deinen ersten sauberen Klimmzügen

01

Dein Starttest

Du hast 8 Liegestütze, 0 Klimmzüge, 25 Sekunden Dead Hang und 30 Kniebeugen geschafft. Jede Übung unten ist anhand dieser Werte gewählt. Teste in Woche 4, 8 und 12 neu.

02

Dein 12-Wochen-Plan

“Faustregel: Beende jeden Satz mit 2 sauberen Wiederholungen in Reserve. Saubere Wiederholungen bauen schneller Kraft auf als unsaubere.”

WOCHEN	EINHEIT	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.
1–4	Training A	Langsamer negativer Klimmzug	3 × 3
		Liegestütz	3 × 5
		Bulgarian Split Squat	3 × 12
		Hollow Body Hold	3 × 15 s
1–4	Training B	Dead Hang	3 × 15 s
		Knieliegestütz	3 × 7
		Split Squat	3 × 15
		Dead Bug	3 × 15 s
5–8	Training A	Klimmzug mit Bandunterstützung	4 × 3
		Diamant-Liegestütz	4 × 5
		Unterstützter Pistol Squat	4 × 12
		Tuck L-Sit	3 × 27 s
5–8	Training B	Langsamer negativer Klimmzug	4 × 3
		Liegestütz	4 × 7

WOCHEN	EINHEIT	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.
9–12	Training A	Bulgarian Split Squat	4 × 15
		Hollow Body Hold	3 × 27 s
		Klimmzug	4 × 3
		Dips an der Bank	4 × 5
		Pistol Squat auf eine Box	4 × 12
9–12	Training B	Knieheben im Hang	4 × 6
		Klimmzug mit Bandunterstützung	4 × 3
		Diamant-Liegestütz	4 × 7
		Unterstützter Pistol Squat	4 × 15
		Tuck L-Sit	3 × 39 s

03

Progressionsleitern

BEWEGUNGSMUSTER VON LEICHT BIS SCHWER

Ziehen	Dead Hang → Langsamer negativer Klimmzug → Klimmzug mit Bandunterstützung → Klimmzug → Klimmzug-Cluster → Chest-to-Bar-Klimmzug → Muscle-up-Übergangsdrill
Drücken	Erhöhter Liegestütz → Knieliegestütz → Liegestütz → Diamant-Liegestütz → Dips am Barren → Archer-Liegestütz → Pseudo-Planche-Liegestütz
Beine	Kniebeuge ohne Gewicht → Split Squat → Bulgarian Split Squat → Unterstützter Pistol Squat → Pistol Squat auf eine Box → Pistol Squat
Core	Dead Bug → Hollow Body Hold → Tuck L-Sit → Knieheben im Hang → Beinheben im Hang → L-Sit

04

Aufwärmen (5 Minuten)

- Armkreisen und Handgelenkkreisen, je 30 s
- Schulterblatt-Liegestütze × 10
- Scapula Pulls oder Band Pull-aparts × 10
- Kniebeugen ohne Gewicht × 10

05

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Split Squat	Langer Schrittstand, hintere Ferse hoch, Hände an der Hüfte oder mit Gewichten · Hinteres Knie gerade nach unten senken, vorderes Schienbein fast senkrecht · Vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen, nicht mit dem hinteren Fuß abdrücken
Dead Bug	Rückenlage, Arme zur Decke, Knie über der Hüfte im 90°-Winkel · Ausatmen und langsam den gegenüberliegenden Arm und das Bein senken, dann wechseln · Den unteren Rücken nicht vom Boden lösen; sonst den Bewegungsumfang verkürzen
Erhöhter Liegestütz	Hände auf Bank, Arbeitsplatte oder Wand, Körper in einer geraden Linie · Brust zur Kante senken, Ellbogen etwa 45°, wegdrücken · Hüfte nicht durchhängen lassen; Hände höher stellen, wenn die Technik nachlässt
Bulgarian Split Squat	Hinterer Fuß mit dem Spann auf der Bank, vorderer Fuß eine lange Schrittlänge davor · Leicht nach vorn lehnen, absenken, bis das hintere Knie fast den Boden berührt, über die vordere Ferse hochdrücken · Nicht vom hinteren Bein abfedern
Liegestütz	Hände etwas breiter als die Schultern, Körper in einer geraden Linie · Brust zum Boden senken, Ellbogen etwa 45°, wegdrücken · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken; bei Bedarf Hände erhöht aufstellen
Band Pull-apart	Band auf Schulterhöhe, Arme gestreckt, Hände schulterbreit · Band zur Brust auseinanderziehen, Schulterblätter zusammendrücken · Nicht mit den Schultern zucken, Ellbogen nicht stark beugen
Dead Hang	Obergriff, schulterbreit, Füße vom Boden · Mit gestreckten Armen hängen, Schultern sanft von den Ohren wegziehen, atmen · Kein Kippen, Körper nicht schwingen lassen
Langsamer negativer Klimmzug	Hochspringen oder hochsteigen, sodass das Kinn über der Stange ist · In 3–5 Sekunden bis zu gestreckten Armen absenken · Den letzten Teil nicht fallen lassen; bis ganz unten kontrollieren

ÜBUNG	HINWEISE
Klimmzug mit Bandunterstützung	Band über die Stange geschlungen, ein Knie oder Fuß darin · Ziehen, bis das Kinn über der Stange ist, bis zu gestreckten Armen senken · Nicht den Rückfedereffekt des Bands nutzen, um dich hochzuschleudern
Klimmzug	Obergriff etwas breiter als die Schultern, aus dem Dead Hang starten · Ellbogen zu den Rippen ziehen, bis das Kinn über der Stange ist · Nicht strampeln, nicht kippen, unten nicht abkürzen
Klimmzug-Cluster	Eine Wiederholungszahl wählen, die sauber geht, z. B. 2–3 pro Mini-Satz · 10–20 s Pause zwischen den Mini-Sätzen, jede Wiederholung mit vollem Bewegungsumfang · Die Technik nicht verfallen lassen, nur um den Cluster zu beenden
Chest-to-Bar-Klimmzug	Griff etwas breiter als die Schultern, leicht nach hinten gelehnt, Brust raus · Kraftvoll ziehen, bis die Brust die Stange berührt · Dich nicht mit Kinn über der Stange zufriedengeben und nicht schwingen, um hinzukommen
Muscle-up-Übergangsdreiß	Niedrige Stange oder Ringe mit Füßen am Boden, wenn möglich False Grip · Hoch zur Brust ziehen, dann die Brust über die Hände in einen Dip rollen · False Grip nicht weglassen, Handgelenke nicht nach hinten abknicken
Knieliegestütz	Knie am Boden, Hüfte gestreckt, sodass Knie bis Kopf eine Linie bilden · Brust zum Boden senken, Ellbogen etwa 45° · Nicht in der Hüfte abknicken, Kopf nicht hängen lassen
Diamant-Liegestütz	Hände unter der Brust zusammen, Daumen und Zeigefinger berühren sich · Brust zu den Händen senken, Ellbogen nah an den Rippen · Ellbogen nicht weit ausstellen, Hüfte nicht durchhängen lassen
Dips am Barren	Mit gestreckten Armen abstützen, Schultern unten, leicht nach vorn gelehnt · Absenken, bis die Oberarme fast parallel sind, wieder hochdrücken · Nicht tiefer gehen, als deine Schultern erlauben, Schultern nicht nach vorn rollen lassen
Dips an der Bank	Hände hinter dir auf der Bankkante, Knie gebeugt, Hüfte nah an der Bank · Absenken, bis die Ellbogen etwa 90° haben, hochdrücken · Nicht tiefer gehen, als die Schultern erlauben, Hüfte nicht nach vorn wegdriften lassen
Archer-Liegestütz	Hände sehr breit, Finger zeigen nach außen · Zu einer Hand hin absenken, während der andere Arm sich streckt · Hüfte nicht verdrehen; Körper in einer Linie halten
Pseudo-Planche-Liegestütz	Hände neben der Hüfte nach außen gedreht, Schultern deutlich über die Hände nach vorn lehnen · Die Vorlage beim Absenken und Drücken halten, Körper fest · Die Vorlage bei Ermüdung nicht verlieren, schmerzende Handgelenke nicht forcieren
Kniebeuge ohne Gewicht	Füße schulterbreit, Zehen leicht nach außen, Arme nach vorn · Zwischen die Fersen so tief setzen, wie du kontrollieren kannst, Knie folgen den Zehen · Fersen nicht abheben, Knie nicht nach innen fallen lassen
Unterstützter Pistol Squat	An Türrahmen, Stange oder Schlinge festhalten, ein Bein nach vorn gestreckt · Langsam auf einem Bein absenken, die Arme nur so viel wie nötig zum Aufstehen nutzen · Das Standknie nicht nach innen fallen lassen
Pistol Squat auf eine Box	Auf einem Bein vor einer Box oder Bank stehen, anderes Bein nach vorn · Nach hinten setzen, bis du die Box berührst, ohne Schwung aufstehen · Nicht auf die Box plumpsen; die Höhe mit der Zeit verringern

ÜBUNG	HINWEISE
Pistol Squat	Auf einem Bein stehen, anderes Bein gestreckt nach vorn, Arme nach vorn · Mit Ferse am Boden ganz tief absetzen, kontrolliert aufstehen · Knie nicht nach innen fallen lassen, Ferse nicht abheben
Hollow Body Hold	Rückenlage, unterer Rücken in den Boden gedrückt · Schultern und Beine anheben, Arme neben den Ohren; zum Erleichtern Knie beugen · Kein Hohlkreuz, unteren Rücken am Boden lassen
Tuck L-Sit	Hände auf Parallettes oder neben der Hüfte am Boden, kräftig nach unten drücken · Hüfte heben und Knie zur Brust ziehen, Schultern unten · Nicht mit den Schultern zucken, Ellbogen nicht beugen
Knieheben im Hang	Dead Hang, Schultern sanft aktiviert · Knie Richtung Brust ziehen, dabei das Becken kippen, langsam senken · Nicht schwingen; unten zwischen den Wiederholungen kurz halten
Beinheben im Hang	Dead Hang, Beine gestreckt und geschlossen · Beine mit der Bauchmuskulatur mindestens auf Hüfthöhe heben, langsam senken · Nicht schwingen, Beine nicht hochkicken
L-Sit	Hände auf Parallettes oder neben der Hüfte am Boden, Arme durchgestreckt · Nach unten drücken und gestreckte Beine auf Hüfthöhe heben, Zehen gestreckt · Nicht mit den Schultern zucken, Beine bei Ermüdung nicht absinken lassen

06

Wenn das passiert, mach das

Wenn du bei der gleichen Klimmzugzahl feststeckst	Dann ergänz über den Tag Grease-the-Groove-Sätze mit der Hälfte deines Maximums und zweimal pro Woche langsame Negative
Wenn deine Handgelenke bei Liegestützen oder Handständen schmerzen	Dann wärm die Handgelenke auf, nutz Liegestützgriffe oder Fäuste und reduzier das Handstandvolumen, bis es schmerzfrei ist
Wenn deine Ellbogen nach Zugübungen schmerzen	Dann reduzier das Zugvolumen für eine Woche, variiere den Griff und trainiere nicht jeden Satz bis zum Muskelversagen
Wenn du L-Sit oder Hollow Body Hold nicht halten kannst	Dann halt kürzer, zieh die Knie an und steigere dich um jeweils 5 Sekunden
Wenn es bei Dips oder Handständen in den Schultern zwickelt	Dann reduzier die Tiefe, halt die Schultern unten und hinten und geh zur Physiotherapie, wenn das Zwickeln bleibt
Wenn du Einheiten ausgelassen hast	Dann mach die nächste Einheit aus dem Plan, statt doppelt zu trainieren; Beständigkeit ist wichtiger als Aufholen

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Phase 1 · Basis aufbauen

01

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Langsamer negativer Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 1 · Basis aufbauen

02

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Langsamer negativer Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 1 · Basis aufbauen

03

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Langsamer negativer Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 1 · Basis aufbauen

04

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Training A: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training B: Dead Hang, Knieliegestütz, Split Squat, Dead Bug
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Langsamer negativer Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCH E

Phase 2 · nächste
Progression

05

WOCH E AB _____

- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug mit Bandunterstützung – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCH E

Phase 2 · nächste
Progression

06

WOCH E AB _____

- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug mit Bandunterstützung – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 2 · nächste
Progression

07

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug mit Bandunterstützung – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCH E

Phase 2 · nächste
Progression

08

WOCH E AB _____

- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Training A: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training B: Langsamer negativer Klimmzug, Liegestütz, Bulgarian Split Squat, Hollow Body Hold
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug mit Bandunterstützung – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 3 · Kraft und Skill

09

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 3 · Kraft und Skill

10

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 3 · Kraft und Skill

11

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Phase 3 · Kraft und Skill

12

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Training A: Klimmzug, Dips an der Bank, Pistol Squat auf eine Box, Knieheben im Hang
- ☐ Training B: Klimmzug mit Bandunterstützung, Diamant-Liegestütz, Unterstützter Pistol Squat, Tuck L-Sit
- ☐ Grease the Groove: 3–5 lockere Sätze – Klimmzug – über den Tag verteilt

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Testseite

DATUM	LIEGESTÜTZE	KLIMMZÜGE	HANG (S)	KNIEBEUGEN

PROTOKOLLE

Trainingsprotokoll

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com