

8 WOCHEN · 4 TAGE · 30 VIDEOS

CALISTHENICS MUSCLE BUILDER

Ein klarer Muskelaufbau-Plan für die Calisthenics-Anlage – ohne Weighted-Übungen und ohne Varianten, für die aktuell kein freigegebenes Video vorhanden ist.

DEIN SYSTEM

1) Level-Test machen · 2) Startvariante wählen · 3) Vier Workouts pro Woche trainieren · 4) Wiederholungen protokollieren

8	4x	L1–L5	30
Wochen	pro Woche	Startlevel	Technikvideos

WICHTIG

Diese Fassung ist bewusst auf deine vorhandene Video-Library zugeschnitten. Ein höheres Level bedeutet deshalb nicht immer ein neues Video: Teilweise steigen Wiederholungen, der Körperwinkel oder die Reduktion der Unterstützung.

START HERE

So startest du richtig

1	Level-Test ausfüllen	Deine Startstufe L1–L5
2	Empfohlene Video-Variante wählen	Weder zu leicht noch zu schwer
3	Workout A beginnen	Reps, Variante und RIR notieren

Die vier Regeln

- Die meisten Arbeitssätze enden mit 1–2 RIR.
- Steigere erst, wenn alle Sätze am oberen Ende der Rep-Range sauber gelingen.
- Verfehlst du wiederholt die Mindest-Reps, gehe eine Stufe leichter.
- Bei scharfem oder stechendem Schmerz: Satz stoppen und Bewegung anpassen.

Deine Trainingswoche

Mo	Upper A	Schwerer Push + Pull
Di	Lower A	Beine + Core
Mi	Pause	Erholung
Do	Upper B	Volumen + Winkel
Fr	Lower B	Beine + Core
Sa/So	Pause	Mobility oder Spaziergang optional

Sicherheits-Hinweis

Dieses Programm ist allgemeine Fitnessinformation und ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Trainiere nur Bewegungen, die du kontrolliert und schmerzfrei ausführen kannst.

WORKOUTS

Upper A + Lower A

Upper A – Strength & Hypertrophy

Übung	Sätze	Reps	RIR	Pause
Pull-Up Ladder	4	5–8	1–2	2–3 min
Dip Ladder	4	5–8	1–2	2–3 min
Body Row	3	8–15	1–2	90–120 s
Pike / HSPU Ladder	3	6–10	1–2	90–120 s
Push-Up Ladder	3	8–15	1–2	90 s
Bodyweight Curl (optional)	2	10–15	1–2	60–90 s

Warm-up: 5–7 Minuten. Schulterkreisen, Scapular Push-Ups, Scapular Pull-Ups und je ein leichter Vorbereitungssatz der ersten zwei Übungen.

Lower A – Beine & Core

Übung	Sätze	Reps	RIR	Pause
Bulgarian Split Squat	4	8–15 / Bein	1–2	2 min
Glute Bridge	4	12–20	1–2	90 s
Single-Leg Calf Raise	4	10–20 / Bein	1–2	60–90 s
Hanging Core Ladder	3	8–15	1–2	60–90 s
Side Plank	2	20–40 s / Seite	1–2	60 s

Starte einseitige Übungen mit der schwächeren Seite und gleiche die Wiederholungszahl auf der stärkeren Seite an.

WORKOUTS

Upper B + Lower B

Upper B – Hypertrophy & Volume

Übung	Sätze	Reps	RIR	Pause
Pull-Up Ladder	3	6–10	1–2	2 min
Push-Up Ladder	4	8–15	1–2	90–120 s
Body Row	3	10–15	1–2	90–120 s
Pike Ladder	3	6–12	1–2	90–120 s
Dip Ladder	3	8–12	1–2	90–120 s
Bodyweight Curl (optional)	2	10–15	1–2	60–90 s

Upper B ist bewusst etwas leichter als Upper A. Ziel ist zusätzliches Qualitätsvolumen – kein zweiter Maximal-Krafttag.

Lower B – Beinvolumen & Core

Übung	Sätze	Reps	RIR	Pause
Split Squat	3	10–15 / Bein	1–2	90–120 s
Bulgarian Split Squat	3	10–15 / Bein	1–2	90–120 s
Glute Bridge	4	15–25	1–2	90 s
Calf Raise	4	12–25	1–2	60–90 s
Hollow Hold Ladder	3	20–40 s	1–2	60 s
Lying Knee Raise (optional)	2	12–20	1–2	60 s

Bewusste Grenze dieser Edition: keine separate Hamstring-Curl-, Nordic- oder RDL-Progression. Glute Bridge deckt die hintere Kette nur teilweise ab.

PROGRESSION

So wirst du jede Woche stärker

Double Progression ohne Zusatzgewicht

Behalte dieselbe Übungsvariante, bis du in allen Sätzen das obere Ende der Rep-Range mit sauberer Technik und ungefähr 1–2 RIR schaffst. Danach wechselst du zur nächsten freigegebenen Variante, reduzierst Unterstützung oder wählst beim Body Row einen schwierigeren Körperwinkel.

Woche	Pull-Ups 4 × 5–8	Entscheidung
1	7 / 6 / 6 / 5	Behalten
2	7 / 7 / 6 / 6	Behalten
3	8 / 8 / 7 / 7	Behalten
4	8 / 8 / 8 / 8	Nächste freigegebene Stufe

8-Wochen-Fahrplan

1	Kalibrierung	2–3 RIR
2	Reps stabilisieren	ca. 2 RIR
3–4	Overload	1–2 RIR
5–6	Qualitätsvolumen	1–2 RIR
7	Beste saubere Leistung	meist 1 RIR
8	Volumen um 25–35 % reduzieren, Tests wiederholen	frischer werden

Nicht steigern, wenn ...

- Wiederholungen deutlich kürzer oder unsauber werden.
- Du die Mindest-Reps in mehreren Sätzen nicht erreichst.
- Gelenke schmerzen oder du sichtbar kompensierst.
- Deine Leistung mehrere Einheiten fällt – zuerst Schlaf, Stress und Regeneration prüfen.

TRANSPARENZ

Was übernommen und was angepasst wurde

Aus den Originaldateien	8-Wochen-Struktur, vier Trainingstage, Upper/Lower-Aufteilung, RIR, Double Progression, Kalibrierungswoche und Deload/Benchmark in Woche 8.
Freigegebene Produkthanpassung	Osamas Ausschlussliste und alle Weighted-Übungen wurden entfernt. Die Progressionsleitern empfehlen nur Übungen aus der 30-Video-Library.
Redaktionelle Folge	Einige L1–L5-Stufen verwenden dasselbe Übungsvideo mit anderer Wiederholungszone, weniger Unterstützung oder verändertem Körperwinkel.
Bewusste Grenze	Direkte Hamstring-Curl-, Nordic- und RDL-Arbeit ist in dieser Edition nicht enthalten. Das wird nicht still durch eine andere Übung als gleichwertig ersetzt.

Die vier Basics außerhalb des Workouts

Protein	ca. 1,6–2,0 g/kg Körpergewicht pro Tag
Schlaf	meist 7–9 Stunden
Kalorien	für Aufbau meist leichter Überschuss
Alltag	Bewegen, Stress managen, Pausentage respektieren

TRAIN WITH A SYSTEM

Nach jedem Training: Reps, Variante und RIR eintragen. Technik schlägt Ego.

Allgemeiner Hinweis: Ergebnisse sind nicht garantiert. Ausgangsniveau, Trainingskonstanz, Ernährung, Schlaf und individuelle Reaktion beeinflussen den Fortschritt.