

Pull-Ups / Chin-Up entwickeln – 4 Wochen Plan

Woche 1	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Krafteinheit	5 Runden 3 x <u>Negative Chin-ups</u> 8 <u>Push-ups</u> 25s <u>Hollow-Rocks</u>	5 Runden 3-Position Chin-up Hold 5s (Hängend; Mitte; Obere Position) 10s <u>Ring Support Hold</u> 15 <u>Ring Rollouts (standing)</u>	5 Runden 3x <u>Slow Negative Chin-ups</u> 8 <u>Push-Ups</u> 30s <u>Side-Planks L+R</u>
Zusatz	Shoulder Academy: 3x10 <u>YWT Prone</u> 3x15 <u>Scapula Fly</u> 3x10 <u>Snow Angel</u>	Dumbbell work: 3x10 <u>Biceps Curl</u> 3x10 <u>Triceps Extention</u> 3x10 <u>One Arm Row L+R</u>	3x10 <u>Slow One Arm Row</u> 3x10 <u>DB Bench-Press</u> 3x10 <u>DB Lateral Raises</u>
Woche 2	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Krafteinheit	5 Runden 4x <u>Slow Negative Chin-ups</u> 8x <u>Push-Ups</u> 12x <u>Hanging Leg Raises</u>	alt. Emom 15min: 1) 8 <u>Scap Pull-Ups (3s top hold)</u> 2) 8 <u>Scap Push-Up (3s top hold)</u> 3) 8 <u>One Arm KB Strict Presses L+R (Bottom Up)</u>	5 Runden 3-Position Chin-up Hold 5s (Hängend; Mitte; Obere Position) 4x <u>Negative Ring-Dips</u> 15 <u>Ring Rollouts (standing)</u>
Zusatz	3x10 <u>One arm DB row</u> 3x10 <u>Biceps Curls L+R</u>	Shoulder Academy: 2x15 <u>Reverse Flys</u> 2x15 <u>Rotex</u>	3x10 <u>Ring Rows</u> 3x10 <u>DB Strict Presses</u> 3x10 <u>DB Hammer Curls</u>
Woche 3	Tag 7	Tag 8	Tag 9
Krafteinheit	5 Runden 5 <u>Slow Negative Chin-up</u> 10 <u>Push-Ups</u> 20 <u>Alt. Slow Mountenclimber</u>	Amrap 15min(focus on quality) 10 <u>Scap Pull-Ups (3s top)</u> 10 <u>Scap Push-ups (3s top)</u> 1 <u>DB Turkish Get Ups L+R</u>	3x10 <u>One Arm DB Rows</u> 3x10 <u>DB Strict Press</u> 3x20 <u>Alt. DB Biceps Curls</u> 3x10 <u>Reverse Flys</u>
Zusatz	3x10 <u>Slow Ring Rows</u> 3x10 <u>Ring Triceps Extensions</u>	3x10 <u>DB Lateral Raises</u> 3x10 <u>DB Biceps Curl L+R</u>	
Woche 4	Tag 10	Tag 11	Tag 12
Krafteinheit	Max Rep <u>Negative Chin ups (5-10s down)</u> max reps <u>Push-Up</u>	Amrap 20min (focus on quality) 6 <u>One Arm Ring Rows</u> 8 <u>Push-Ups</u> 10 <u>Ring Rollouts</u>	Versuch Chin-up!
Zusatz	Shoulder Academy: 3x10 <u>YWT Prone</u> 3x15 <u>Scapula Fly</u> 3x10 <u>Snow Angel</u>		

Hinweise zum Plan

Dieser Plan hilft dir nicht nur auf dem Weg zum ersten Pull-Up/Chin-Up, sondern stärkt zusätzlich deine Schultern, verbessert Rumpf- und Armkraft und macht dich insgesamt stärker. Auch wenn du schon einige Pull-Ups beherrscht, so kann der Plan auch dir helfen weiter Kraft und Kontrolle aufzubauen, was sich wiederum auf viele weitere Übungen positiv auswirken kann.

Führe die Übungen stets in perfekter und konzentrierter Form aus, um das Maximum aus diesem Programm raus zu holen und verletzungsfrei zu bleiben.

Im Idealfall führst du das Programm dreimal pro Woche aus. Die Übungen können auch in dein Warm-Up integriert oder als Extra-Teil absolviert werden. Zudem können auch Einheiten einzeln entnommen und als eigener Trainingsteil hergenommen werden.

Schreibe bei Fragen zum Plan einfach eine Mail an info@heizmann-box.de. Wir helfen gerne!

Dein Team von CFBF (CrossFit Black Forest)

Weitere nützliche Videos

Training der Rotatorenmanschette (Shoulder Academy) - https://youtu.be/532Q_s7siFM

Kontrollierte Gelenksrotationen (die komplette Routine) - <https://youtu.be/KScUGCYbniU>

Eine Auswahl von TOP5 Mobility Übungen - <https://youtu.be/o5xiUbOr8kc>

Warum du durch die Nase atmen solltest - <https://youtu.be/L04XICDVHfo>

Folge uns auf Instagram

Instagram-Account von CrossFit Black Forest [@crossfitblackforest](https://www.instagram.com/crossfitblackforest)

Instagram-Account von RESET Mobility [@reset_mobility](https://www.instagram.com/reset_mobility)

Übungskatalog

3 Position Chin-Up Hold: <https://youtu.be/2tZil7XeaZI>
Alt. Slow Mountenclimber: <https://youtu.be/fBZHkGT0W5Y>
Biceps Curl: <https://youtu.be/ykJmrZ5v0Oo>
DB Bench-Press: <https://youtu.be/X3YrIBmjWrY>
DB Hammer Curl: <https://youtu.be/BbxA1QF3TxY>
DB Lateral Raise: <https://youtu.be/B0l5SJRiqnE>
DB Strict Press: https://youtu.be/MeeXKE5Z_al
DB Turkish Get Up L+R: https://youtu.be/-_zTytmHM94
Hanging Leg Raise: <https://youtu.be/ttdkm6ESUjl>
Hollow-Rock: <https://youtu.be/p7j02V1flzU>
Negative Chin-Up: <https://youtu.be/mjNHoibfrMo>
Negative Ring-Dip: <https://youtu.be/wGAKTL1821g>
One Arm DB Row: <https://youtu.be/wXMbAWVguJ8>
One Arm Row: <https://youtu.be/6zZy5fCWUxA>
One Arm KB Strict Press L+R (Bottom Up): https://youtu.be/1r7_B5NT6Eo
Push-Up: https://youtu.be/_l3ySVKYVJ8
Reverse Flys: <https://youtu.be/AlpJvSdAk0s>
Ring Rollouts: https://youtu.be/atkbT_JEZLA
Ring Rows: <https://youtu.be/xhlReCpAE9k>
Ring Support Hold: <https://youtu.be/-4lF7z6A71s>
Ring Triceps Extension: <https://youtu.be/jN1pQAMk-Cs>
Rotex: https://youtu.be/1qiw62YX_Tk
Scapula Fly: <https://youtu.be/jBXal6XBQ9k>
Scapula Pull-Up (3s top hold): https://youtu.be/icD6a_JcCbQ
Scapula Push-Up (3s top hold): <https://youtu.be/5YHZnEsE9hA>
Side Planks: <https://youtu.be/0YvP0z7-ph0>
Snow Angel: https://youtu.be/532Q_s7siFM?t=360
Triceps Extension: <https://youtu.be/-UKXM8OZdow>
YWT Prone: https://youtu.be/OmgJCA_lzrs