

PULL UP PROGRAMM

- ▶ 3 Tage Training/Woche
- ▶ 4 Wochen Plan
- ▶ Je eine Krafteinheit und ein Zusatzteil pro Trainingstag
- ▶ Test an Tag 12

WOCHE 1

TAG 1:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
3x Neg. Chin-Ups
8x Push-Ups
25 Sek. Hollow Rock
- ▶ **ZUSATZ:**
Shoulder Academy
3x 10 YWT Prone
3x 15 Scapula Fly
3x 10 Snow Angel

TAG 2:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
5 Sek. 3-Position
Chin-Up Hold
10 Sek. Ring Support
Hold
15x Ring Rollouts
(Standing)
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 Bicep Curls
3x 10 Tricep Extensions
3x 10 One Arm
Row (r+l)

TAG 3:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
3x Slow neg. Chin-Ups
8x Push-Ups
30 Sek. Side Planks (r+l)
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 Slow One Arm
Row (r+l)
3x 10 DB Bench Press
3x 10 DB Lateral Raises

WOCHE 2

TAG 4:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
3x Slow neg. Chin-Ups
8x Push-Ups
12x Hanging Leg Raises
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 One Arm DB Row
3x 20 Alternating DB
Bicep Curls

TAG 5:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
Alt. EMOM 15 Min.
8x Scapula Pull-Ups
(3 Sek. top hold)
8x Scapula Push-Ups
(3 Sek. top hold)
8x One Arm KB Strict
Press (r+l)
- ▶ **ZUSATZ:**
Shoulder Academy
2x 15 Reverse Fly
2x 15 Rotex

TAG 6:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
5 Sek. 3-Position
Chin-Up Hold
4x Neg. Ring Dips
15x Ring Rollouts
(Standing)
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 Ring Rows
3x 10 DB Strict Press
3x 10 Hammer Curls

WOCHE 3

TAG 7:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
5x Slow neg. Chin-Ups
10x Push-Ups
20 Alternating Slow
Mountain Climber
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 Slow Ring Rows
3x 10 Ring Tricep
Extensions

TAG 8:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
AMRAP 15 Min.
10x Scapula Pull-Ups (3
Sek. top hold)
10 Scapula Push-Ups
(3 Sek. top hold)
1x DB Turkish
Get-Up (r+l)
- ▶ **ZUSATZ:**
3x 10 DB Lateral Raises
3x 20 Alternating DB
Bicep Curls

TAG 9:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
5 Runden
3x 10 One Arm DB Row
3x 10 DB Strict Press
3x 20 Alternating DB
Bicep Curls
3x 10 Reverse Fly

WOCHE 4

TAG 10:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
Max. Rep neg. Chin-Ups
(5-10 Sek. down)
Max. Rep Push-Ups
- ▶ **ZUSATZ:**
Shoulder Academy
3x 10 YWT Prone
3x 15 Scapula Fly
3x 10 Snow Angel

TAG 11:

- ▶ **KRAFTEINHEIT:**
AMRAP 20 Min.
6x One Arm Ring Row
8x Push-Ups
10x Ring Rollouts

TAG 12:

- ▶ **VERSUCHE EINEN
PULL BZW. CHIN-UP**

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 weiter!

ÜBUNGSKATALOG

- ▶ 3 Position Chin-Up Hold: <https://youtu.be/2tZil7XeaZI>
- ▶ Alt. Slow Mounten Climber: <https://youtu.be/fBZHkGT0W5Y>
- ▶ Bicep Curls: <https://youtu.be/ykJmrZ5v0Oo>
- ▶ DB Bench Press: <https://youtu.be/X3YrIBmjWrY>
- ▶ DB Hammer Curl: <https://youtu.be/BbxA1QF3TxY>
- ▶ DB Lateral Raise: <https://youtu.be/B0I5SJRiqnE>
- ▶ DB Strict Press: https://youtu.be/MeeXKE5Z_al
- ▶ DB Turkish Get Up (r+l): https://youtu.be/-_zTytmHM94
- ▶ Hanging Leg Raise: <https://youtu.be/ttdkm6ESUjl>
- ▶ Hollow-Rock: <https://youtu.be/p7j02V1flzU>
- ▶ Negative Chin-Ups: <https://youtu.be/mjNHoibfrMo>
- ▶ Negative Ring-Dips: <https://youtu.be/wGAkTL1821g>
- ▶ One Arm DB Row: <https://youtu.be/wXMbAWVguJ8>
- ▶ One Arm Row: <https://youtu.be/6zZy5fCWUxA>
- ▶ One Arm KB Strict Press (r+l) (Bottom Up): https://youtu.be/1r7_B5NT6Eo
- ▶ Push-Up: https://youtu.be/_l3ySVKYVJ8
- ▶ Reverse Flys: <https://youtu.be/AIpJvSdAk0s>
- ▶ Ring Rollouts: https://youtu.be/atkbT_JEZLA
- ▶ Ring Rows: <https://youtu.be/xhlReCpAE9k>
- ▶ Ring Support Hold: <https://youtu.be/-4IF7z6A71s>
- ▶ Ring Triceps Extension: <https://youtu.be/jN1pQAMk-Cs>
- ▶ Rotex: https://youtu.be/1qiw62YX_Tk
- ▶ Scapula Fly: <https://youtu.be/jBXal6XBQ9k>
- ▶ Scapula Pull-Ups (3s top hold): https://youtu.be/icD6a_JcCbQ
- ▶ Scapula Push-Ups (3s top hold): <https://youtu.be/5YHZnEsE9hA>
- ▶ Side Planks: <https://youtu.be/0YvPOz7-ph0>
- ▶ Snow Angel: https://youtu.be/532Q_s7siFM?t=360
- ▶ Triceps Extension: <https://youtu.be/-UKXM8OZdow YWT>
- ▶ Prone: https://youtu.be/OmgJCA_lzrs