

10 MIN ROUTINE

FREE PDF BLUEPRINT



COSTA
CALISTHENICS



BLUEPRINT

Dein 10min Guide zu Calisthenics

Du willst endlich mit Calisthenics starten? Viele haben Probleme, weil sie keine Zeit haben. Hier ist eine 10 Min Routine für dich, damit du keine Ausreden mehr findest:

COSTA CALISTHENICS



TABLE OF CONTENTS



01

Überblick - Routine

02

Aktives Hängen

03

Tempo Kniebeugen

04

Pausierte Push-Ups

05

Bonus

Die Routine

Hier ist ein Gesamtüberblick von der Routine. Diese besteht aus 3 Übungen (die JEDER machen kann) und geht nur 10 min. Sehr simple und vereinfacht aber genau das ist der Schlüssel. Je simpler - desto weniger musst du nachdenken. Je “perfekter” es sein muss, desto höher die Einstiegshürde. Nutze diese Routine für dich um erstmal einfach zu starten und eine Konstanz aufzubauen. Das ist das Schwierigste.

- 60 sek - Aktives Hängen
- x10 Tempo Kniebeugen
- x10 Saubere Push Ups

Alle Übungen in einem Zirkel machen.

Mache 3 Runden - 60sek Pause nach jeder Runde.



Aktives Hängen

Warum? Stärkt deinen Rücken & Schulterblatt, löst Verspannungen, baut Griffkraft & Körperkontrolle auf und hilft mit Schulterbeweglichkeit & Schmerzen.

Die Basics:

- Zieh die Schultern aktiv runter – weg von den Ohren
- Griff etwas breiter als Schulterbreite
- Spannung im Bauch
- Brust nach oben schieben (Stolze Haltung)



Tempo Kniebeuge

Kniebeugen sind die effektivste Übung für Einsteiger, um die Oberschenkel Muskulatur zu kräftigen, die Hüfte und Sprunggelenke zu mobilisieren und super zugänglich für alle.

Die Basics:

- Etwas breiter als Hüftbreit
- Füße nach außen drehen leicht
- 5sek langsam runter – 5sek unten halten
- Arme nach vorne für mehr Balance



Pausierte Push Ups

Pushups sind DIE Bodyweight Übung die jeder kennt und einer der absoluten Basics die du drauf haben solltest. Schultern, Brust, Trizeps und sogar der Rumpf wird hierbei beansprucht. Mache sie sauber und kontrollierte für maximal Gains!

Die Basics:

- Einatmen – Ganzkörperspannung (Bauch, Po, Beine, Arme)
- Ellenbogen beugen im 45° Winkel
- Lngsam runter und unten eine Pause einbauen
- Explosiv hoch und ausatmen



KEINE AUSREDEN MEHR!

- Deine 10min Routine (3 Runden à):
- ☒ 60s aktives Hängen
- ☒ 10x Kontrollierte Kniebeugen
- ☒ 10x Pausierte Liegestütze

Tipps:

- Achte auf Qualität statt Quantität
- Lieber auf Konstanz statt Perfektionismus konzentrieren
- Committe dich jetzt diese Routine 3-5x die Woche für 30 Tage durchzuziehen!



Arbeite mit mir 1:1

Wenn du gerne wissen willst, wie du mit meiner Hilfe dir dein Traum von Körperkontrolle & absolute Fitness erreichen kannst...

...dann buch dir gerne ein kostenloses 15min Gespräch mit mir.

Wenn du wissen willst wie man in Rekordzeit Calisthenics Skills lernt und so den perfekten Weg zu absoluter Körperbeherrschung kommt.

Wir werden in diesem Gespräch, deine aktuelle Situation durchgehen, deine größten Herausforderungen & Blockaden uns anschauen und deine Ziele klar definieren damit wir eine individuelle Lösung für dich ausarbeiten können.

Klicke einfach den Link hier und ich freue mich mit dir zu sprechen.

[KLICK HIER](#)

Viel Erfolg,
Marcos