



1. PULLUP

FREE GUIDE PDF



COSTA

CALISTHENICS



BLUEPRINT

Dein Guide zu deinem 1. Pullup

Du willst endlich deinen ersten sauberen Klimmzug lernen? Die meisten strugglen, weil sie keine Struktur haben. Hier ist meine simple aber effektive Methode dafür:

COSTA CALISTHENICS



DIE **METHODE**



01

Fundament (Woche 0-2)

02

Kapazität (Woche 3-8)

03

Kraft (Woche 9-12)

04

Deload

05

Fazit + Tipps

Hier schaffst du die Voraussetzungen um für den Klimmzug zu meistern. Als kompletter Beginner solltest du zuerst an deiner Griffkraft und Grundkraft arbeiten. Deadhangs & Rows

Deadhangs – täglich und solange wie möglich.

- mache 3x am Tag einen Deadhang (hänge dich so lange wie möglich. 3 Sätze à 30sek sollten hier easy sein. 1 Satz mit 90sek sollte da Endziel sein

Bodyweight Rows – 5 bis 7x die Woche je nach Gefühl.

- achte darauf dass du über den tag verteilt insgesamt 50 Wiederholungen machst. Beispiel: 5x10 oder 2x25



Warum? Mit genug Rückenmuskulatur wird der Klimmzug für dich zum Kinderspiel werden. Baue deine spezifische Muskelkraft mit Bandunterstützten Klimmzügen & Scapula Klimmzügen auf

Bandunterstützte Klimmzüge

- 4 Sätze mit 10–12 bandunterstützten Klimmzügen
- nimm ein stärkeres Band, wenn nötig

Scapula Pull-Ups

- 3 Sätze mit 8 Skapula-Klimmzügen, mit 2 Sekunden Haltezeit oben

Wie?

- 2–3x pro Woche durchführen



Der Klimmzug ist eine Kraftübung. Du musst also den Fokus auf Kraftaufbautraining setzen. Die besten Übungen hierfür sind Negative & Isometrische Holds. Lange Pausen zwischen den Sätzen. Volle Anstrengung ist das Ziel.

Negative Klimmzüge

- 4 Sätze mit 3 langsamen Negativwiederholungen (7 Sekunden absenken)

Isometrische Holds

- 3 Sätze isometrisches Halten oben (15–20 Sekunden)
- 2–3x pro Woche durchführen



Warum? Weil du so viel besser und schneller dich erholst von deinem Training und deinem Körper die Pause gönnst die es braucht. Mache in dieser Woche eine Trainingspause oder mache die Hälfte von was du sonst gewohnt bist. Dann startest du wieder von vorne (Kapazität).



Trainiere SMART, nicht HART!

Jetzt hast du dein Blueprint:

- ☒ Grundvoraussetzungen schaffen
- ☒ Kapazität schaffen
- ☒ Kraftaufbau – Repeat

Tipps:

- Nutze den „Arch Back“-Hinweis beim Klimmzug: Brust zur Stange, Ellbogen nach unten
- Spannung ist entscheidend – spanne bei jeder Wiederholung deinen Core und deine Beine an.
- Iss, schlaf und bleib konsequent. Punkt.
- Für die besten Resultate machst du nichts anderes ausser das Pullup Training

