

---

# TRAININGSPLAN

---

## CROSSFIT BASIC 4 WEEKS PROGRESSION



### Zielsetzung

Erlernen und Festigen der Basic Movements im CrossFit, um eine solide Grundlage für darauf aufbauende, komplexere Trainingsinhalte zu schaffen.



### Equipment

Normale CrossFit-Box Ausstattung.  
Langhantel, Kettlebell, Dumbbell, Pull-Up Stange, Gymnastics Ringe, Ruderggerät und Air-Bike



### Vorerfahrung

“Level Beginner”  
Für die Durchführung des Plans sind keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Dennoch empfehlen wir den Besuch unserer “Basic” Klassen, da wir in diesen Feedback zur Ausführung einzelner Bewegungen geben können und so einen fehler- und verletzungsfreien Einstieg ins Training ermöglichen können.

# TRAININGSPLAN "CROSSFIT BASIC"

Dieser Trainingsplan besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Wochen und beschäftigt sich mit den Basic Movements im CrossFit. Er soll dich dabei unterstützen, Bewegungen zu erlernen, zu üben und kann als Ergänzung zum Besuch der Basic-Klassen durchgeführt werden.

Der Plan fokussiert sich auf Squat- und Press-Varianten, den Deadlift, Kettlebell- und Dumbbell-Movements sowie erste „Gymnastics-Skills“ und den Aufbau von Kraft und Stabilität in Schultern und Rumpf.

Im Plan sind keine Gewichte vorgeschrieben. Fokussiere dich auf eine technisch saubere Ausführung bei jeder einzelnen Wiederholung und arbeite mit - für dein Empfinden - leichten bis moderat schweren Gewichten.

## Week 1

### 1

#### WARM UP

3 rounds:  
-8 alternating wide lunges  
-10 slow and controlled air squats  
-12 down ups

#### STRENGTH

**SQUAT:** 4x8 back squats  
\*90" - 120" rest between rounds

#### METCON

6' amrap  
-14 sit ups  
-12 cal row  
-10 goblet squats  
2' rest  
6' amrap  
-10 goblet squats  
-12 cal row  
-14 sit ups

#### SQUAT

##### SET UP:

- ca. schulterbreiter Stand
- die Stange liegt auf der Nackenmuskulatur auf

##### DURCHFÜHRUNG:

- Hüfte nach hinten und unten führen
- Knie nach außen schieben
- Gewicht gleichmäßig am ganzen Fuß verteilen
- Becken so tief wie möglich bringen ohne neutrale Position der Wirbelsäule zu verlieren
- aufrechter Rumpf / Stange am Weg nach unten und oben immer möglichst über dem Mittelfuß bewegen

#### BEGRIFFSERKLÄRUNG

**AMRAP:** "as many repetitions as possible" - in einem vorgegebenen Zeitfenster werden so viele Wiederholungen/ Runden wie möglich absolviert

**EMOM:** "every minute on the minute" - zu jeder vollen Minute startet eine neue Übung oder Übungsabfolge

**SUPERSET:** zwei oder mehrere Übungen werden direkt und ohne Pause hintereinander durchgeführt, die Pause erfolgt nach dem gesamten Übungskomplex

z.B. 10" - zwei Apostrophe stehen für Sekunden

z.B. 10' - ein Apostroph steht für Minuten

### 2

#### WARM UP

1' shoulder circles with each arm

#### 3 rounds:

-5 downdog to push up  
-30" plank  
-8/8 kettlebell one arm strict press

#### STRENGTH

**PRESS:** 12' emom

-1st: 6 push jerk  
-2nd: 5 push press  
-3rd: 4 strict press

\*find a weight you can focus on your form and try to maintain the weight over rounds

#### METCON

4 rounds for time:

-6 lateral burpees  
-6 push press  
-12 alternating front track lunges

#### PRESS

##### SET UP (für alle drei Movements):

- hüftbreiter Stand
- Griff an der Stange außerhalb der Schultern
- Stange liegt oberhalb des Schlüsselbeins auf den Schultern auf (Schultern aktiv nach oben schieben)
- Ellbogen befinden sich leicht vor der Stange
- Spannung in Bauch und Gesäß aufbauen

**STRICT PRESS:** Press erfolgt ausschließlich über die Schultern/Arme

**PUSH PRESS:** Beschleunigung der Stange mittels explosiver Kniestreckung (Dip & Drive)

**PUSH JERK:** Einleitung der Bewegung wie beim Push Press + Fangen der Stange mit gebeugten Knien (Dip, Drive & Drop)

##### ENDPOSITION (für alle drei Movements):

- Stange über Kopf
- völlig gestreckte Ellbogen
- völlig geöffnete Schulter
- Kopf in neutraler Position
- Spannung in Bauch und Gesäß

# 3

**WARM UP**

10 jefferson curls (light or without weight)

3 rounds:

- 15"-20" hollow position
- 10 good mornings with empty bar
- 20 band pull aparts

**STRENGTH**

**DEADLIFT**

- 10-8-6-4-2
- deadlift

\*use a moderate starting weight and increase weight by decreasing repetitions  
\*90" rest between rounds

**METCON**

- 14' emom:
- 10-12 plate ground to overhead
- 20-24 russian twists



BACKSQUAT

**HOLLOW POSITION**

- Rückenlage
- Brust- und Schambein zueinander ziehen - Lendenwirbelsäule ist rund und liegt am Boden auf
- Kinn zur Brust
- Arme und Beine anheben/strecken und Position halten
- Schultern und Beine berühren nicht den Boden

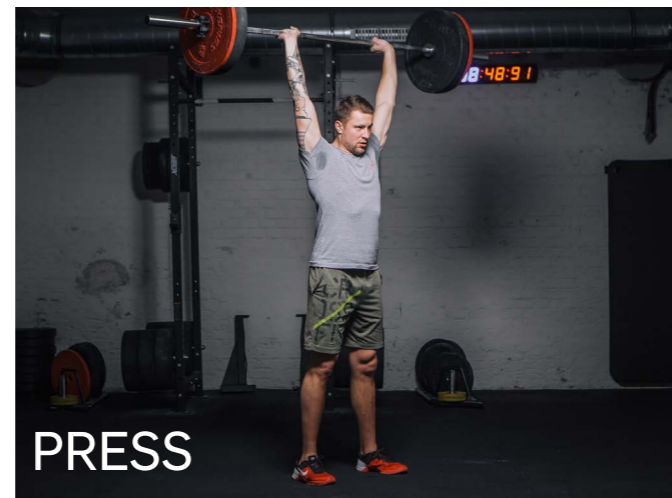
**DEADLIFT**

**SET UP:**

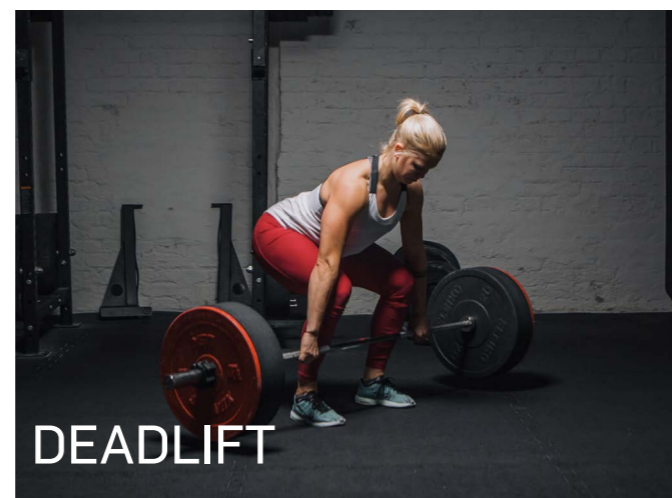
- ca. hüftbreiter Stand
- ca. schulterbreiter Griff
- Knie hinter Stange
- Gewicht auf den Fersen
- neutrale Position der Wirbelsäule
- Stange unmittelbar am Schießein
- Arme gestreckt - Ellbogen zeigen nach hinten (--> aktiver Lat!)
- Kopf neutral, Blick zu Boden

**DURCHFÜHRUNG:**

- Hüft- & Schulterachse verschieben sich beim Anheben parallel bis die Stange die Knie passiert
- danach Oberkörper vollständig aufrichten bis Beine und Hüfte völlig gestreckt sind
- Rumpf bleibt während der gesamten Auf- und Abwärtsbewegung unter Spannung, die Wirbelsäule in einer neutralen Position



PRESS



DEADLIFT

# 1

**WARM UP**

3 rounds:

- 30" arch position
- 20" hollow position
- 10m bearcrawl
- 10m reverse bearcrawl

**ARCH POSITION**

- Bauchlage
- Fersen zusammen, Knie gestreckt, gestreckte Arme nach vorne strecken

-gestreckte Arme/Beine vom Boden abheben und Position halten

**STRENGTH**

**GYMNASTIC PUSH/PULL**

3 supersets:

- 10 ring rows
- 12 push ups

\*90" rest between rounds

optionale Erweiterung:

3 supersets:

- 4 excentric pull ups
- 2 wallwalks
- \*90" rest between rounds

**METCON**

for time:

- 100 single unders
- 30 burpees
- 100 single unders
- 30 burpees

30" deadhang between exercises



PUSH UP

# 2

**WARM UP**

3 rounds:

- 20 band pull aparts
- 10 kettlebell deadlift
- 5 burpee + high jump

**STRENGTH**

**KETTLEBELL**

- 3x20 russian swings
- 3x10 american swings

\*rest as needed between sets

**METCON**

for time:

- 100 american swings

everytime you need to rest/ drop the kettlebell: 10 burpees over kettlebell

**KETTLEBELLS**

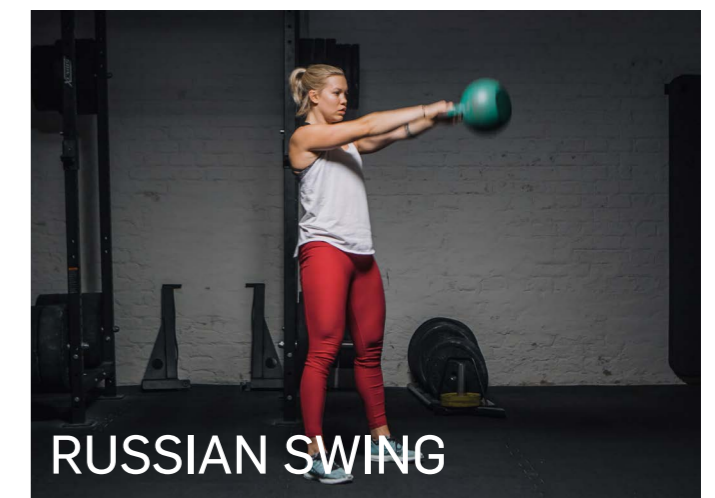
Alle Swings sind dynamische Bewegungen, bei denen die Kettlebell aus der explosiven Hüftstreckung nach oben beschleunigt/geschwungen wird ehe sie wieder zurück in die Hüfte geführt wird.

**Bottom-Position:**

- Rumpf nach vorne geneigt, Knie leicht gebeugt
- Handgelenke haben Kontakt mit den Oberschenkel-Innen-seiten
- neutrale Wirbelsäule
- Schulterblätter aktiv nach hinten und unten gezogen (--> aktiver Lat!)

**RUSSIAN SWINGS:** Kettlebell bricht die gedachte horizontale Linie

**AMERICAN SWINGS:** Kettlebell bewegt sich über Kopf



RUSSIAN SWING

# 3

**WARM UP**

- 3 rounds:
- 1' moderate bike
- 10 scapula pull ups
- 20" hollow position
- 30" arch position

**STRENGTH**

- GYMNASTIC SKILL
- 3x10 controlled kip swings
- 3x5 strict toes to bar
- \*rest as needed between sets

**METCON**

- 3' amrap:
- 8 v-ups
- 30" deadhang
- 1' rest
- 3' amrap:
- 8 v-ups
- 12 walking lunges
- 1' rest
- 3' amrap:
- 8 v-ups
- 14 kb deadlift



ARCH

**KIP SWING**

**KIP SWING**

- schulterbreiter Griff an der Pull-Up Stange
- aktives Hängen mit geschlossenen Fersen und gestreckten Knien
- Blick nach vorne gerichtet
- an der Stange hängend einen rhythmischen, kontrollierten Wechsel zwischen Hollow- und Arch Position einleiten

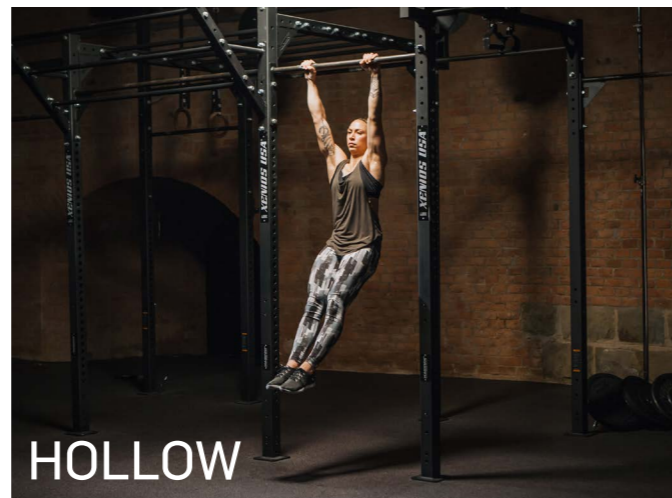
**STRICT TOES TO BAR**

**STRICT TOES TO BAR**

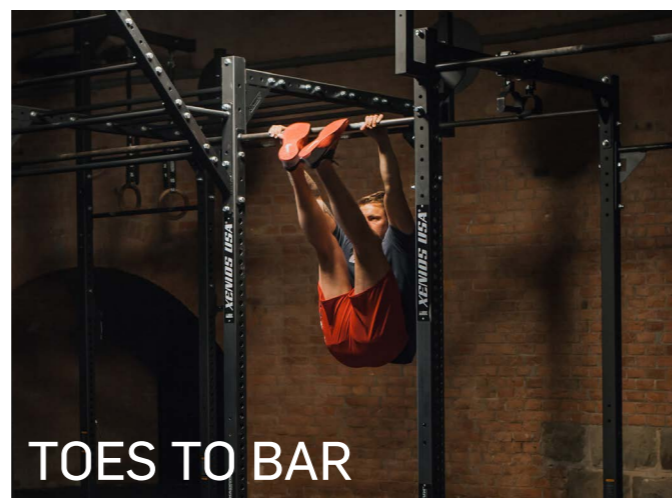
- schulterbreiter Griff an der Pull-Up Stange
- aktives Hängen mit geschlossenen Fersen und gestreckten Knien
- Zehenspitzen möglichst ohne Schwung so hoch wie möglich nach oben ziehen

Ziel: Zehen berühren in der Top-Position die Pull Up Stange

Scaling Variante: gebeugte Knie zu den Ellbogen bzw. so hoch wie möglich nach oben bringen



HOLLOW



TOES TO BAR

# 1

**WARM UP**

- 3 rounds:
- 10 pass throughs
- 10 wall squats
- 20"/20" sideplank

**STRENGTH**

- FRONTSQUAT
- 12' emom
- 4 front squats

\*in- and decrease weight over rounds to get a feeling of what is heavy and what feels light  
\*always focus on good form

**METCON**

- for time:
- 30 frontrack lunges
- 10 barfacing burpees
- 20 frontrack lunges
- 10 barfacing burpees
- 10 frontrack lunges
- 10 barfacing burpees

**SQUAT**

**SET UP:**

- ca. schulterbreiter Stand
- Griff an der Stange außerhalb der Schultern
- Stange liegt oberhalb des Schlüsselbeins auf den Schultern auf (Schultern aktiv nach oben schieben)
- Ellbogen befinden sich deutlich vor der Stange

**DURCHFÜHRUNG:**

- Hüfte nach hinten und unten führen
- Knie nach außen schieben
- Gewicht gleichmäßig am ganzen Fuß verteilen
- Becken so tief wie möglich bringen ohne neutrale Position der Wirbelsäule zu verlieren
- aufrechter Rumpf / Stange am Weg nach unten und oben immer möglichst über dem Mittelfuß bewegen

**PERSONAL NOTES**

Um das Beste aus deinem Training rauszuholen schreibe dir alle Vorkommnisse eines Trainingstages auf, damit du auch einen Überblick über deine Leistungssteigerung bekommst:

---



---



---

# 2

**WARM UP**

- 3 rounds:
- 5 inch worm
- 5/5 dumbbell/kettlebell strict presses with light weight
- 10 plank to push up

**STRENGTH**

- 5 rounds:
- amrap strict press + amrap push press + amrap push jerk

\*120" rest between rounds  
\*light to moderate weight  
\*start strict pressing and do as many reps as possible,

than immediately switch to push presses and do as many reps as possible, immediately switch to push jerks when you can't do push presses anymore and do as many reps as possible

**METCON**

- 10 rounds for time:
- 5 burpee box jumps/steps
- 10 american swings

**PRESS**

**SET UP (für alle drei Movements):**

- hüftbreiter Stand
- Griff an der Stange außerhalb der Schultern
- Stange liegt oberhalb des Schlüsselbeins auf den Schultern auf (Schultern aktiv nach oben schieben)
- Ellbogen befinden sich leicht vor der Stange
- Spannung in Bauch und Gesäß aufbauen

**STRICT PRESS:** Press erfolgt ausschließlich über die Schultern/Arme

**PUSH PRESS:** Beschleunigung der Stange mittels explosiver Kniestreckung (Dip & Drive)

**PUSH JERK:** Einleitung der Bewegung wie beim Push Press + Fangen der Stange mit gebeugten Knien (Dip, Drive & Drop)

**ENDPOSITION (für alle drei Movements):**

- Stange über Kopf
- völlig gestreckte Ellbogen
- völlig geöffnete Schulter
- Kopf in neutraler Position
- Spannung in Bauch und Gesäß

# 3

**WARM UP**

- 3 rounds:
- 8 paused kettlebell deadlift (3" pause with kettlebell just 2cm above ground)
- 12 tuck ups
- 16 band pull aparts

accumulate 2' plank

**STRENGTH**

**DEADLIFT**

- 4x8 deadlift
- 20" hollow position between

- \*find a moderate weight and focus on your form
- \*increase weight over rounds if you feel comfortable
- \*rest as needed between

rounds

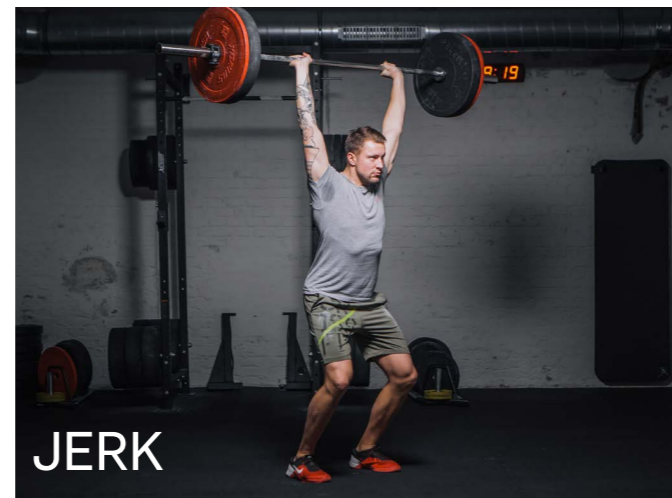
**METCON**

- for time:
- buy in: 30 cal row into
- 27-21-15-9
- double kettlebell deadlift
- air squats into
- buy out: 30 cal row

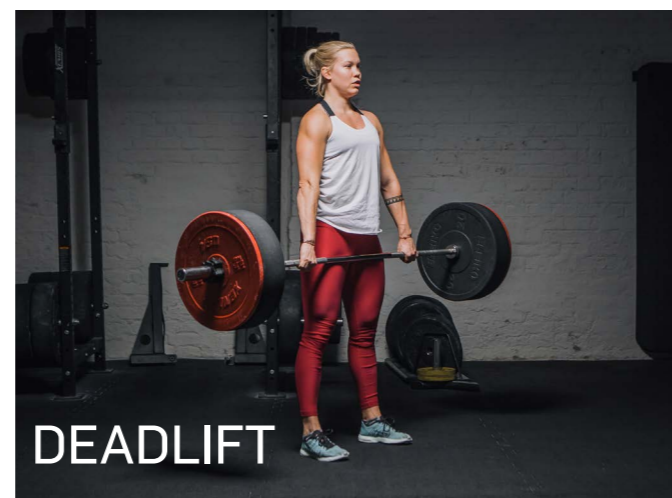
- \*light to moderate weight
- \*wide stance, kettlebells between legs



FRONT SQUAT



JERK



DEADLIFT

**DEADLIFT**

SET UP:

- ca. hüftbreiter Stand
- ca. schulterbreiter Griff
- Knie hinter Stange
- Gewicht auf den Fersen
- neutrale Position der Wirbelsäule
- Stange unmittelbar am Schiebeen
- Arme gestreckt - Ellbogen zeigen nach hinten (--> aktiver Lat!)
- Kopf neutral, Blick zu Boden

DURCHFÜHRUNG:

- Hüft- & Schulterachse verschieben sich beim Anheben parallel bis die Stange die Knie passiert
- danach Oberkörper vollständig aufrichten bis Beine und Hüfte völlig gestreckt sind
- Rumpf bleibt während der gesamten Auf- und Abwärtsbewegung unter Spannung, die Wirbelsäule in einer neutralen Position

# 1

**WARM UP**

- 3 rounds:
- 20"/20" side plank
- 10 scapula pull ups
- 10 down ups

**STRENGTH**

**GYMNASTIC PUSH/PULL**

- 4 rounds:
- 4 excentric pull ups
- 1' rest
- 1 wall walk + 20" wallfacing handstand hold
- 1' rest

**METCON**

- 5' amrap:
- 2-4-6-8-10-...
- push ups
- 30 single unders between sets
- 2' rest
- 5' amrap:
- 2-4-6-8-10-...
- burpees
- ring rows

**GYMNASTICS**

**EXCENTRIC PULL UP**

Startposition hängend mit dem Kinn über der Stange (verwenden einer Box oder Erhöhung, um problemlos in diese Position zu kommen). Von hier die Abwärtsbewegung so langsam wie möglich durchführen ehe man mit komplett gestreckten Ellbogen in der Endposition ankommt.

**WALLWALK + HANDSTANDHOLD**

Liegestützposition mit Fußsohlen direkt an einer Wand. Spannung in Rumpf aufbauen und die Wand mit den Füßen hoch gehen. Ellbogen gestreckt, Rumpf unter Spannung. Top-Position für 20 Sekunden halten und Wand wieder kontrolliert runtergehen.

**DUMBBELL SNATCH**

**DUMBBELL SNATCH**

SET UP:

- Dumbbell liegt zwischen Beinen am Boden
- eine Hand am Griff der Dumbbell
- gebeugte Knie, gerader Rücken
- Blick orientiert sich nach vorne

DURCHFÜHRUNG:

- dynamisches Strecken von Beinen und Hüfte um die Dumbbell nach oben zu beschleunigen
- Ellbogen anwinkeln/nach oben ziehen um die Dumbbell nah am Körper nach oben zu führen
- Strecken des Ellbogens um die Dumbbell bei völlig geöffneter Schulter über Kopf zu stabilisieren

# 2

**WARM UP**

- 30"/30" shoulder circles
- 3 rounds:
- 30" plank
- 15 russian swings with light kettlebell
- 5/5 strict presses with light dumbbell or kettlebell

**STRENGTH**

- 1x10 dumbbell snatches left
- 1x10 dumbbell snatches right
- 1x20 alternating dumbbell snatches

- 1x8 dumbbell hang clean & jerks left
- 1x8 dumbbell hang clean & jerks right
- 1x16 alternating dumbbell hang clean & jerks

\*rest between rounds as needed

**DUMBBELL HANG C&J**

**DUMBBELL HANG CLEAN & JERK**

SET UP:

- Leicht gebeugte Knie/Leichte Vorbeuge des Rumpfes (neutrale Wirbelsäule!)
- eine Hand am Griff der Dumbbell
- Dumbbell befindet sich zwischen den Beinen, möglichst nahe der Hüfte
- Blick orientiert sich nach vorne

DURCHFÜHRUNG:

- dynamisches Strecken von Beinen und Hüfte um die Dumbbell nach oben zu beschleunigen und auf der Schulter abzulegen
- mit einem "Dip & Drive" (siehe Push Press) die Dumbbell von der Schulter über Kopf beschleunigen
- Strecken des Ellbogens um die Dumbbell bei völlig geöffneter Schulter über Kopf zu stabilisieren

\*take a light to moderate weight you can easily work through reps  
\*alternating = switch arm after every repetition

**METCON**

- 3 rounds for time:
- 5 db snatches left + 10 alternating overhead lunges
- 5 db snatches right + 10 alternating overhead lunges
- 15 cal row
- 2' rest
- 3 rounds for time:
- 4 db hang clean & jerks left + 8 alternating overhead lunges
- 4 db hang clean & jerks right + 8 alternating overhead lunges
- 12 cal air bike

# 3

## WARM UP

3 rounds:

- 1' moderate row
- 10 scapula pull ups
- 10 hollow rocks
- 20 arch rocks

## SKILL

GYMNASTICS SKILL

3 rounds:

- 10 controlled kip swings
  - 5 kick up into handstand
- (against wall)

\*rest as needed between sets

\*hold handstand for 5"-10"

before going down again /  
push actively against floor to  
elevate your shoulders / tight  
core!

## METCON

6 rounds for time:

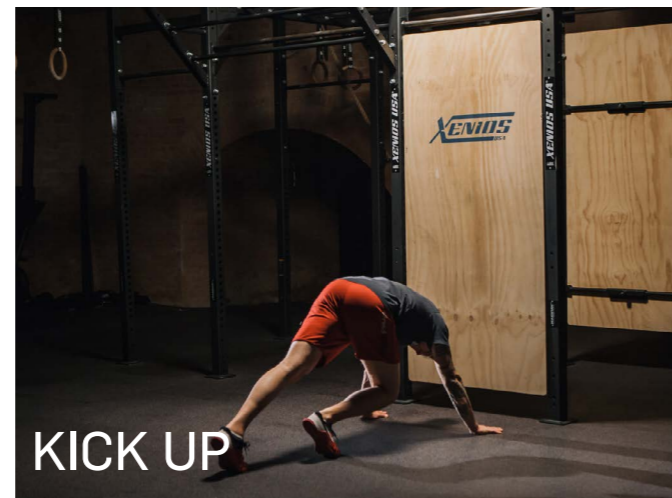
- 15 goblet squats
- 5 strict toes to bar
- 1 wall walk



## HOLLOW/ARCH ROCKS

HOLLOW/ARCH ROCKS

- kontrolliertes vor- und zurückwippen in der jeweiligen Startposition
- maximale Körperspannung
- kleiner Bewegungsradius bei hollow rocks (kein "Schwung holen" aus den Beinen)



## KIP SWING

KIP SWING

- schulterbreiter Griff an der Pull-Up Stange
- aktives Hängen mit geschlossenen Fersen und gestreckten Knien
- Blick nach vorne gerichtet
- an der Stange hängend einen rhythmischen, kontrollierten Wechsel zwischen Hollow- und Arch Position einleiten

