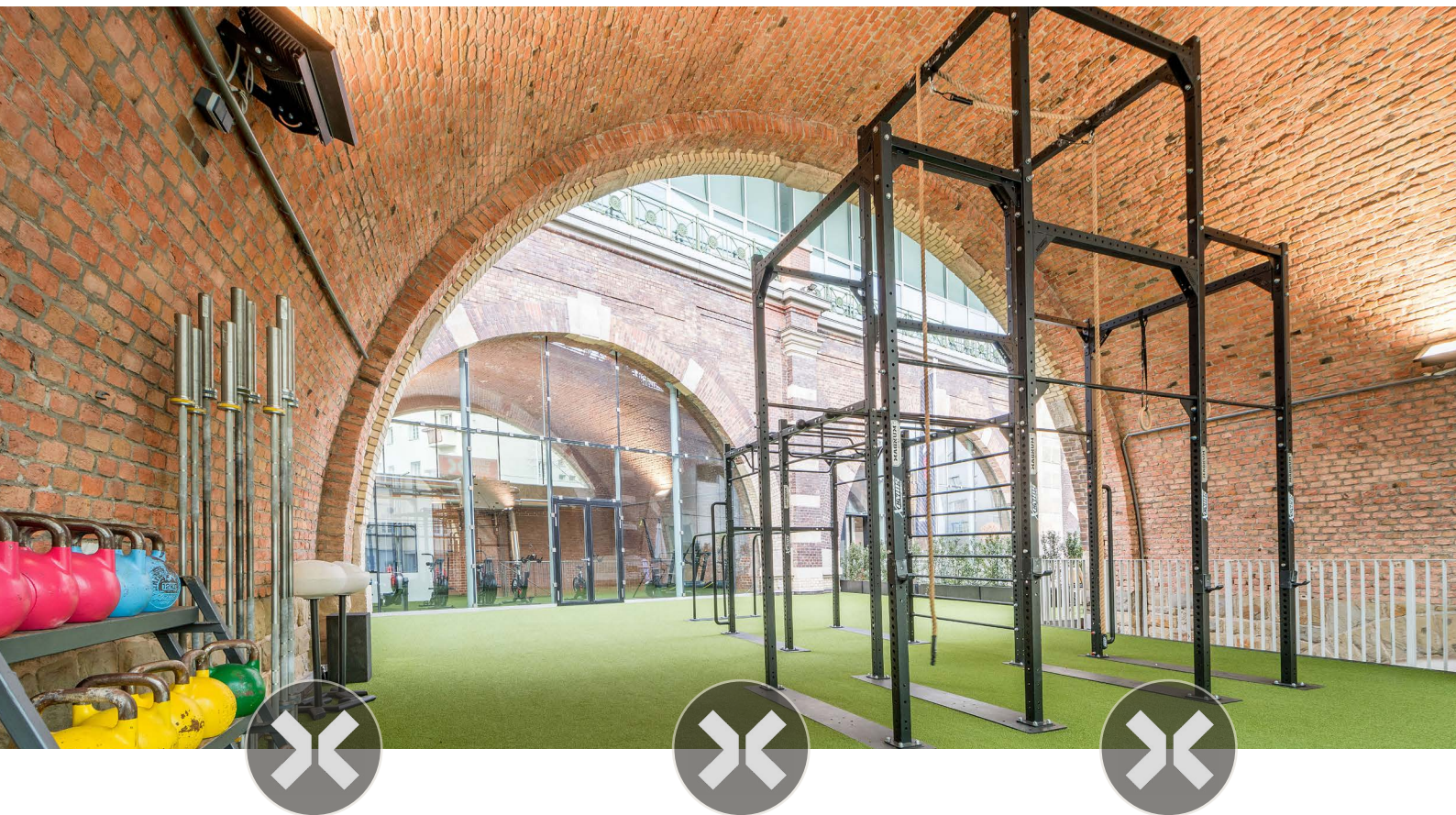

TRAININGSPLAN HOME

BODYWEIGHT ONLY | 4 WEEKS STRENGTH PROGRESSION



Zielsetzung

dieses Plans sind sowohl die Steigerung deiner Oberkörper.- als auch Unterkörperkraft.

Des weiteren ist perfekte Übungsausführung ein wichtiges Ziel um langfristig Fortschritte zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.

Equipment

ist nicht notwendig jedoch wäre es gut wenn du eine Klimmzugstange, eine stabile Tür oder einen stabilen Tisch als Trainingsgerät zur Verfügung hast.

Des weiterem kann ein mit Büchern gefüllter Rucksack sehr hilfreich sein um gewisse Übungen zu erschweren.

Vorerfahrung

ist auf jeden Fall ausreichend Vorhanden wenn ihr bereits Trainingserfahrung in der Zone.Fit gesammelt habt.

Alle Relevanten Informationen findest du im Einleitungsvideo.

Week 1

01

PUSH

3 x 4-8 [Hanstandpushup](#) progressions / [Pushup](#) progressions

LEGS

3 x 6-10 [bulgarian splitsquats](#) / progressions

PULL

3 x 8 – 12 [inverted row breit](#) / progressions

02

PULL

3 x 4-8 [Door Pullup](#) / [Door Rows](#) / [inverted row](#) schmal

PUSH

3 x 6 – 10 [planche Pushups](#) / [Dip progressions](#)

LEGS

3 x 8-12 [hamstringcurl boden](#) / Progressions

03

LEGS

3 x 4 – 8 [Pistol](#) progressions

PULL

3 x 6-10 [inverted row untergriff](#) / Progressions

PUSH

3 x 8 – 12 [deficit Pushups](#) / [Pushup](#) progressions

Week 3

01

PUSH

4 x 4-8 [Hanstandpushup](#) progressions / [Pushup](#) progressions

LEGS

4 x 6-10 [bulgarian splitsquats](#) / progressions

PULL

3 x 8 – 12 [inverted row breit](#) / progressions

02

PULL

4 x 4-8 [Door Pullup](#) / [Door Rows](#) / [inverted row](#) schmal

PUSH

4 x 6 – 10 [planche Pushups](#) / [Dip progressions](#)

LEGS

3 x 8-12 [hamstringcurl boden](#) / Progressions

03

LEGS

4 x 4 – 8 [Pistol](#) progressions

PULL

4 x 6-10 [inverted row untergriff](#) / Progressions

PUSH

3 x 8 – 12 [deficit Pushups](#) / [Pushup](#) progressions

Week 2

01

PUSH

4 x 4-8 [Hanstandpushup](#) progressions / [Pushup](#) progressions

LEGS

3 x 6-10 [bulgarian splitsquats](#) / progressions

PULL

3 x 8 – 12 [inverted row breit](#) / progressions

02

PULL

4 x 4-8 [Door Pullup](#) / [Door Rows](#) / [inverted row](#) schmal

PUSH

3 x 6 – 10 [planche Pushups](#) / [Dip progressions](#)

LEGS

3 x 8-12 [hamstringcurl boden](#) / Progressions

03

LEGS

4 x 4 – 8 [Pistol](#) progressions

PULL

3 x 6-10 [inverted row untergriff](#) / Progressions

PUSH

3 x 8 – 12 [deficit Pushups](#) / [Pushup](#) progressions

Week 4

01

PUSH

4 x 4-8 [Hanstandpushup](#) progressions / [Pushup](#) progressions

LEGS

4 x 6-10 [bulgarian splitsquats](#) / progressions

PULL

4 x 8 – 12 [inverted row breit](#) / progressions

02

PULL

4 x 4-8 [Door Pullup](#) / [Door Rows](#) / [inverted row](#) schmal

PUSH

4 x 6 – 10 [planche Pushups](#) / [Dip progressions](#)

LEGS

4 x 8-12 [hamstringcurl boden](#) / Progressions

03

LEGS

4 x 4 – 8 [Pistol](#) progressions

PULL

4 x 6-10 [inverted row untergriff](#) / Progressions

PUSH

4 x 8 – 12 [deficit Pushups](#) / [Pushup](#) progressions

