

30 TAGE CALISTHENICS CHALLENGE



Diese 30 Tage Calisthenics Challenge ist dein Start in ein neues Fitness-Level. Sie motiviert, bringt Struktur ins Training und zeigt dir, was du mit deinem eigenen Körper erreichen kannst - ganz ohne Geräte. Egal ob du Anfänger bist oder deine Routine auffrischen willst: Diese Challenge bringt dich weiter.

[Kraftsportprofi.de](https://www.kraftsportprofi.de)

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
<https://kraftsportprofi.de>
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Die Übungen kurz erklärt

Liegestütze (Push-ups)

Klassische Übung für Brust, Schultern und Trizeps. Hände schulterbreit, Körper gerade, tief absenken und kontrolliert hochdrücken.

Kniebeugen (Squats)

Stärkt Beine und Gesäß. Füße schulterbreit, Rücken gerade, Gesäß nach hinten unten absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Plank (Unterarmstütz)

Statische Ganzkörperübung für Core-Stabilität. Unterarme am Boden, Körper in gerader Linie, Spannung halten.

Negative Klimmzüge

Stärkt den Rücken – ideal für Einsteiger. Du startest oben und lässt dich langsam und kontrolliert ab.

Dips (an Stuhl/Bank)

Trainiert Trizeps und Brust. Hände auf einer Bank/Stuhl hinter dem Körper, Beine nach vorn, Körper absenken und wieder hochdrücken.

Hollow Hold

Körperspannungsübung: Auf dem Rücken liegen, Beine und Schultern leicht anheben, unteren Rücken in den Boden drücken.

Ausfallschritte (Lunges)

Beintraining mit Koordinationsfaktor. Großen Schritt nach vorne machen, vorderes Knie bleibt über dem Fuß, zurückstoßen.

Jump Squats

Explosives Beintraining. Wie normale Kniebeuge, aber mit kräftigem Sprung nach oben – direkt in die nächste Wiederholung übergehen.

Plank mit Beinheben

Kombiniert Core-Stabilität mit Gesäßtraining. Aus der Plank-Position abwechselnd ein Bein leicht anheben.

Bicycle Crunches

Dynamische Bauchübung: Im Liegen gegengleich Ellenbogen und Knie zusammenführen – wie Fahrradfahren.

Beinheben im Liegen

Leg dich flach hin, Beine gestreckt, dann langsam anheben und senken. Fokus auf die untere Bauchmuskulatur.

Side Plank (seitlicher Unterarmstütz)

Core-Stabilisation für schräge Bauchmuskeln. Auf einem Unterarm seitlich stützen, Körper gerade halten.

L-Sit Hold

Statische Halteübung für Core und Hüftbeuger. Mit gestreckten Beinen vom Boden oder Stuhl abheben, Beine in der Luft halten.

Bulgarian Split Squats

Einbeiniges Beintraining. Hinteres Bein auf einer Erhöhung, vorderes Bein macht die Arbeit. Fokus auf Balance und Oberschenkel.

Wandsitzen (Wall Sit)

Statische Übung für Oberschenkel. Rücken an der Wand, Beine im 90° Winkel – Position halten.

Sit-ups

Klassischer Bauchmuskeltrainer. Aus dem Liegen den Oberkörper nach oben bringen, Füße können fixiert werden.

Russian Twists

Seitliche Bauchmuskeln. Im Sitzen den Oberkörper leicht zurücklehnen, Hände vor der Brust – von Seite zu Seite rotieren.

Superman Hold

Rücken- und Gesäßtraining. Auf dem Bauch liegend Arme und Beine anheben – Spannung halten wie ein fliegender Superheld.

Liegestütze mit Shoulder Tap

Push-up mit zusätzlicher Schulterberührung. Nach jedem Hochdrücken eine Hand zur gegenüberliegenden Schulter führen.

Skater Jumps

Seitliche Sprungbewegung – wie beim Schlittschuhlaufen. Stärkt Beine, Gleichgewicht und Koordination.

Wall Sit (wie oben)

Statische Beinübung, diesmal für kürzere Haltezeit als Steigerung zur vorherigen Woche.

Clap Push-ups

Explosivkraft für Oberkörper. Klassische Liegestütze mit Sprung nach oben und Klatschen in der Luft.

Boat Hold

Core-Stabilität im V-Sitz. Auf dem Po balancieren, Beine und Oberkörper anheben, Arme parallel zum Boden halten.

Reverse Snow Angels

Rücken- und Schulterübung. In Bauchlage die Arme wie bei Schneeengeln seitlich und über den Kopf bewegen.

Chin-ups

Klimmzug mit Untergriff. Fokus stärker auf Bizeps und unterem Latissimus.

Plank (verschiedene Varianten)

Kommt mehrfach vor: Normal, mit Beinheben, seitlich – je nach Tag und Zielspannung.

Leg Raises (Beinheben)

Wie „Beinheben im Liegen“, kommt mehrfach vor, teilweise mit höherer Wiederholungszahl.

HIIT (z. B. 45/15)

High-Intensity-Training. 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause – z. B. mit Push-ups, Squats, Burpees, Mountain Climbers.

Stretching / Mobility

Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Fokus auf Hüfte, Rücken, Schultern – wichtig für Regeneration und Verletzungsprävention.

Woche 1 – Starte stark – Der Anfang zählt

„Du musst nicht großartig starten, aber du musst starten, um großartig zu werden.“

Tag	Aufgabe
Tag 1	Ganzkörper-Einstieg: 3 Runden • 10 Liegestütze • 15 Kniebeugen • 20 Sekunden Plank
Tag 2	Oberkörper Fokus: 3 Runden • 8 Negative Klimmzüge • 12 Dips (Stuhl/Bank) • 15 Sekunden Hollow Hold
Tag 3	Beine & Core: 3 Runden • 20 Ausfallschritte • 15 Jump Squats • 30 Sekunden Plank mit Beinheben
Tag 4	Aktive Regeneration: 20 Minuten • Mobility + leichtes Stretching
Tag 5	Pyramiden-Workout: Liegestütze + Kniebeugen • 5-10-15-10-5 Wiederholungen
Tag 6	Core & Haltekraft: 3 Runden • 20 Bicycle Crunches • 30 Sekunden Plank • 15 Beinheben im Liegen
Tag 7	Pause / Regenerationstag

Woche 2 – Bleib dran – Die Basis wird gelegt

„Fortschritt entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Beständigkeit.“

Tag	Aufgabe
Tag 8	Ganzkörper: 4 Runden • 12 Liegestütze • 20 Kniebeugen • 30 Sekunden Side Plank (pro Seite)
Tag 9	Oberkörper + Core: 3 Runden • 10 Klimmzüge (assistiert oder negativ) • 15 Sekunden L-Sit Hold
Tag 10	Bein-Fokus: 4 Runden • 20 Bulgarian Split Squats (pro Bein) • 15 Wandsitzen (30 Sek.)
Tag 11	Mobility + Core-Stabilität: 20 Minuten • Fokus auf Hüfte und Rücken
Tag 12	Kombinationszirkel: 3 Runden • 10 Push-ups • 10 Squats • 10 Sit-ups • 10 Dips
Tag 13	Core + Isometrie: 3 Runden • 30 Sek. Plank • 20 Russian Twists • 20 Sekunden Superman Hold
Tag 14	Pause / Regenerationstag

Woche 3 – Wachse über dich hinaus

„Wenn du aufgibst, wirst du nie wissen, wie nah du schon dran warst.“

Tag	Aufgabe
Tag 15	Benchmark Workout - Wiederholung Tag 1 => Track deinen Fortschritt!
Tag 16	Oberkörper Progression: 4 Runden • 10 Liegestütze mit Schulter-Tap • 5 Klimmzüge • 20 Sekunden Hollow Hold
Tag 17	Beine & Core Advanced: 4 Runden • 20 Skater Jumps • 20 Sekunden Wall Sit • 20 Beinheben
Tag 18	Mobility-Flow + Cardio: 25 Minuten • HIIT + Dehnen
Tag 19	Explosivkraft: 3 Runden • 10 Clap Push-ups • 15 Jump Squats • 20 Sekunden Plank
Tag 20	Core + Stabilität: 3 Runden • 20 Crunches • 30 Sek. Side Plank • 20 Sekunden Boat Hold
Tag 21	Pause / Regenerationstag

Woche 4 – Durchziehen & Stolz sein

„Schmerz geht vorbei, Stolz bleibt.“

Tag	Aufgabe
Tag 22	Volumen-Tag: 5 Runden • 15 Liegestütze • 25 Squats • 30 Sek. Plank
Tag 23	Rücken & Bizeps: 3 Runden • 10 Klimmzüge • 15 Reverse Snow Angels • 10 Chin-ups
Tag 24	Ganzkörper HIIT: 20 Minuten • 45 Sek. Work / 15 Sek. Pause • 4 Übungen
Tag 25	Isometrie Spezial: 3 Runden • 20 Sek. Plank • 20 Sek. L-Sit • 20 Sek. Hollow Hold
Tag 26	Core-Explosion: 3 Runden • 20 Leg Raises • 30 Russian Twists • 1 Min. Plank
Tag 27	Pause / Regenerationstag
Tag 28	Endspurt Challenge: 3 Runden • 15 Push-ups • 20 Squats • 10 Pull-ups • 30 Sek. Plank

Tag 29 & 30 - Der Lohn für deine Disziplin

Tag	Aufgabe
Tag 29	Stretch & Recovery: 20 Minuten Mobility-Flow
Tag 30	Der Abschlusstest: Was hast du drauf? Teste heute deine Fortschritte in Kraft, Ausdauer und Körperspannung – mit klaren, messbaren Übungen: 1. Maximal-Satz Liegestütze (Push-ups) → So viele saubere Wiederholungen wie möglich am Stück. 2. Maximal-Satz Klimmzüge (Pull-ups oder Negative Reps) → Optional mit Unterstützung – zähle nur saubere Wiederholungen. 3. Plank Hold → Halte die Unterarmstütz-Position so lange wie möglich. Ziel: neue Bestzeit! 4. Kniebeugen in 1 Minute → Zähle, wie viele saubere Squats du in 60 Sekunden schaffst. 5. L-Sit Hold (zwischen zwei Stühlen oder am Boden) → Halte die Position so lange wie möglich. Alternativ: Tuck Hold.

Notizen
