

30 TAGE KLIMMZUG CHALLENGE



Diese Challenge ist dein Einstieg in eine neue körperliche Stärke. In den nächsten 30 Tagen wirst du gezielt deinen Rücken, Bizeps und Core trainieren, um am Ende der Challenge 10 echte Klimmzüge sauber und mit Kraft auszuführen.

Die Challenge ist in drei Phasen aufgebaut:

- Woche 1: Technik & Aktivierung
- Woche 2–3: Kraftaufbau & Wiederholungssteigerung
- Woche 4: Zielkontrolle & Klimmzüge ohne Hilfe

Tägliche Übungen, Tracking-Vorlagen und Tipps helfen dir, fokussiert und motiviert zu bleiben.

[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

Negative Klimmzüge

Diese Übung ist perfekt für Einsteiger. Du startest oben an der Stange (z. B. durch Hochspringen oder über eine Bank) und senkst dich langsam und kontrolliert ab. So trainierst du exakt die Muskeln, die du auch für den echten Klimmzug brauchst – nur eben in der Phase, in der du stärker bist: der exzentrischen Bewegung.

Tipp: Zähle beim Absenken bis fünf – je langsamer, desto besser der Trainingsreiz.

Klimmzüge mit Widerstandsbändern

Ein Widerstandsband verringert dein Körpergewicht. Je stärker das Band, desto einfacher wird der Klimmzug. Es eignet sich ideal, um erste Wiederholungen zu üben oder ganze Sätze zu absolvieren. Du trittst mit einem Fuß oder Knie in das Band und bekommst so Unterstützung beim Hochziehen.

Achte darauf, dass du die Bewegung trotzdem sauber ausführst – kein Schwung, keine halben Wiederholungen.

Isometrisches Halten

Hierbei hältst du dich an einem bestimmten Punkt des Klimmzugs fest – z. B. oben mit dem Kinn über der Stange oder in der Mitte des Bewegungsablaufs. Diese statischen Haltepositionen verbessern sowohl deine Griffkraft als auch die Ansteuerung der Zielmuskeln.

Scapular Pull-Ups

Die sogenannte „Schulterblattaktivierung“ ist der erste Schritt jedes echten Klimmzugs. Bei dieser Übung hängst du an der Stange und ziehst nur deine Schulterblätter leicht nach unten und hinten – der Körper bleibt gestreckt. Sie stärkt den oberen Rücken und hilft dir, eine stabile Zugposition aufzubauen.

Core-Stabilisation und ergänzende Rückenübungen

Ein starker Core ist das Fundament für saubere Klimmzüge. Deshalb solltest du ergänzend Planks, Hollow Holds oder Bird Dogs in dein Training einbauen. Für den Rücken bieten sich Rudern mit Widerstandsbändern oder umgekehrte Liegestütze (Inverted Rows) an – gerade, wenn du anfangs noch Schwierigkeiten mit dem Zug an der Stange hast.

Woche 1 – Technik & Aktivierung

Alles ist neu – bleib dran und halte durch!

Tag	Aufgabe	geschafft
Tag 1	2 x 5 Negative Klimmzüge (langsam ablassen)	
Tag 2	3 x 10 Scapular Pull-Ups	
Tag 3	2 x 6 Negative Klimmzüge + 2 x 20 Sek. isometrisches Halten	
Tag 4	3 x 10 Scapular Pull-Ups + 2 x 20 Sek. Core-Stabilisation	
Tag 5	Ruhetag	
Tag 6	3 x 6 Negative Klimmzüge + 3 x 10 Scapular Pull-Ups	
Tag 7	2 x 8 Negative Klimmzüge + 2 x 25 Sek. isometrisches Halten	

Notizen

Woche 2 – Kraftaufbau & Wiederholungssteigerung Teil 1

Der Muskelkater zeigt, dass du arbeitest – mach weiter!

Tag	Aufgabe	geschafft
Tag 8	3 x 8 Klimmzüge mit Widerstandsband	
Tag 9	2 x 6 Negative Klimmzüge + 2 x 30 Sek. Core-Stabilisation	
Tag 10	3 x 10 Klimmzüge mit Widerstandsband	
Tag 11	3 x 8 Klimmzüge mit Widerstandsband + 2 x 15 Sek. Halten oben	
Tag 12	Ruhetag	
Tag 13	4 x 6 Klimmzüge mit Widerstandsband	
Tag 14	3 x 10 Scapular Pull-Ups + 3 x 8 Negative Klimmzüge	

Notizen

Woche 3 – Kraftaufbau & Wiederholungssteigerung Teil 2

Jetzt beginnt die wahre Veränderung – du bist stärker als vor 2 Wochen!

Tag	Aufgabe	geschafft
Tag 15	4 x 8 Klimmzüge mit Widerstandsband	
Tag 16	2 x 10 Negative Klimmzüge + 2 x 30 Sek. isometrisches Halten	
Tag 17	3 x 10 Klimmzüge mit Widerstandsband + 3 x 10 Scapular Pull-Ups	
Tag 18	4 x 6 Klimmzüge mit Widerstandsband + 2 x 20 Sek. Core-Stabilisation	
Tag 19	Ruhetag	
Tag 20	3 x 10 Klimmzüge mit Widerstandsband + 3 x 30 Sek. Halten oben	
Tag 21	2 x 6 Klimmzüge ohne Hilfe (so viele wie möglich), Rest mit Band	

Notizen

Woche 4 – Zielkontrolle & Klimmzüge ohne Hilfe

Endspurt! Denk daran, warum du angefangen hast – du schaffst das!

Tag	Aufgabe	geschafft
Tag 22	3 x Max. Klimmzüge ohne Hilfe + 2 x 8 mit Band	
Tag 23	4 x 10 Klimmzüge mit Widerstandsband + 2 x 15 Sek. Halten oben	
Tag 24	3 x 8 Klimmzüge ohne Hilfe (oder so viele wie möglich)	
Tag 25	4 x 10 Klimmzüge mit Band + 3 x 20 Sek. isometrisch halten	
Tag 26	Ruhetag	
Tag 27	3 x Max. Klimmzüge ohne Hilfe + 3 x 30 Sek. Core-Stabilisation	
Tag 28	Testtag: Maximal mögliche saubere Klimmzüge ohne Hilfe	

Notizen

Finale – Tag 29 & 30

Tag	Aufgabe	geschafft
Tag 29	Leichtes Nachbrennen: 3 x 10 Klimmzüge mit Band oder negativ	
Tag 30	Fitness-Test: 1 x Max. Wiederholungen Klimmzüge – Ziel: 10 schaffen!	

Notizen
