

MILITARY CALISTHENICS TRAININGSPLAN FÜR 4 WOCHEN

Ein kompletter Trainingsplan mit dem eigenen Körpergewicht, aufgebaut wie militärische Grundausbildung: einfache Übungen, feste Missionen, konsequente Steigerung. Kostenlos, auf Deutsch und für zuhause. Eine Klimmzugstange ist optional.

LEVEL: EINSTEIGER BIS FORTGESCHRITTENE **DAUER:** 4 WOCHEN · 4 TAGE/WOCHE

ZEIT: 25-35 MIN. PRO EINHEIT

Kostenloser Plan von www.militarycalisthenicsmen.com · Geführte Version: Military-Calisthenics-App für iPhone und Android

WAS IST EIN MILITARY CALISTHENICS TRAININGSPLAN?

KURZE ANTWORT

Ein Military Calisthenics Trainingsplan legt fest, an welchen Tagen du welche Körpergewichtsübungen mit wie vielen Sätzen, Wiederholungen und Pausen trainierst, nach dem Vorbild militärischer Grundausbildung. Dieser kostenlose Plan läuft 4 Wochen mit 4 Einheiten pro Woche (Drücken, Beine, Ziehen, Rumpf + Kondition) und funktioniert zuhause ohne Geräte.

Viele Armeen bauen ihr Sporttraining auf Calisthenics auf. Nicht, weil Hanteln zu teuer wären, sondern weil Training mit dem eigenen Körpergewicht genau das liefert, was ein Soldat braucht: **Kraft, die man tragen kann, Ausdauer, die hält, und keine Abhängigkeit von Geräten.**

Ein militärischer Trainingsplan unterscheidet sich in drei Punkten von beliebigen Home-Workouts:

- **Er ist geplant, nicht zufällig.** Jede Woche hat eine feste Aufteilung in Drücken, Ziehen, Beine und Rumpf mit klarem Umfang. Du machst nicht „ein paar Liegestütze“, du erfüllst eine Mission.
- **Er wird schwerer.** Was dich in Woche 1 fordert, sollte sich in Woche 3 machbar anfühlen. Deshalb zieht der Plan mit dir mit.
- **Er trainiert Belastbarkeit.** Kurze Pausen und kombinierte Übungen bauen die Fähigkeit auf, auch müde noch sauber Leistung zu bringen. Genau das prüfen militärische Sporttests.

FELDNOTIZ

Regelmäßigkeit entscheidet alles. Vier halbe Stunden pro Woche über vier Wochen bringen mehr als jeder „perfekte“ Plan, den du nach zehn Tagen abbrichst. Trag deine Missionen in den Kalender ein wie einen Termin.

Unsicher bei einer Übung? Alle Bewegungen mit Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Varianten findest du in der Übersicht [Military Calisthenics Übungen](#). Und wenn du vorher wissen willst, was du realistisch erwarten kannst, lies [Military Calisthenics Erfahrungen: Was bringt es wirklich?](#)

WIE IST DER 4-WOCHEN-PLAN AUFGEBAUT?

Du trainierst **4 Tage pro Woche**, zum Beispiel Montag, Dienstag, Donnerstag und Samstag. Jeder Tag hat einen eigenen Schwerpunkt. So bekommt jede Muskelgruppe mindestens 48 Stunden Erholung, während du trotzdem regelmäßig trainierst:

WOCHENPLAN: DEINE MISSIONEN

TAG	MISSION	HAUPTMUSKELN
Tag 1	Drücken	Brust, Schultern, Trizeps
Tag 2	Beine	Oberschenkel, Gesäß, Beinbeuger, Waden
Tag 3	Pause / Spaziergang	Erholung
Tag 4	Ziehen	Rücken, Bizeps, hintere Schulter
Tag 5	Pause	Erholung
Tag 6	Rumpf + Kondition	Bauch, seitliche Bauchmuskeln, unterer Rücken, Ausdauer
Tag 7	Pause	Erholung

Keine Klimmzugstange? Ersetze die Klimmzüge am Zug-Tag durch Rudern im Türrahmen oder umgekehrtes Rudern unter einem stabilen Tisch. Vertikales Ziehen ist allerdings das eine Bewegungsmuster, für das sich eine Klimmzugstange für den Türrahmen wirklich lohnt.

WIE WÄRMST DU DICH RICHTIG AUF?

Mit fünf Minuten vor jeder Mission. Beim Militär wird das Aufwärmen nicht ausgelassen, und bei dir auch nicht:

1. **Hampelmänner** – 60 Sekunden
2. **Armkreisen** – 20 vorwärts, 20 rückwärts
3. **Good Mornings ohne Gewicht** (Hüfte nach hinten schieben, Rücken gerade) – 15 Wiederholungen
4. **Tiefe Hocke halten** – 30 Sekunden
5. **Schulterblatt-Liegestütze** (nur die Schulterblätter bewegen, Arme gestreckt) – 10 Wiederholungen

WOCHE 1-2: WIE TRAINIERST DU IN DER GRUNDLAGENPHASE?

Ziel: die Bewegungen sauber lernen und eine Basis an Trainingsumfang aufbauen. Pausiere **60–90 Sekunden** zwischen den Sätzen und lass bei jedem Satz 2–3 Wiederholungen „im Tank“. Du sollst gefordert aus der Einheit gehen, nicht zerstört.

TAG 1 — MISSION DRÜCKEN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ZU LEICHT? / ZU SCHWER?
Liegestütze	4	8–15	Füße erhöht (Decline) / auf den Knien
Pike-Liegestütze	3	6–10	Füße erhöht / Hände erhöht
Dips am Stuhl	3	10–15	Beine gestreckt / Knie gebeugt
Diamant-Liegestütze	2	6–12	Bei Bedarf normale Handbreite
Plank mit Schulter-Taps	2	20 Taps	Langsamer = schwerer

TAG 2 – MISSION BEINE

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ANPASSEN
Kniebeugen	4	15-25	Sprungkniebeugen / auf einen Stuhl setzen
Ausfallschritte im Wechsel	3	10 pro Bein	Sprung-Ausfallschritte / statisch
Glute Bridge (Beckenheben)	3	15-20	Einbeinig
Wadenheben	3	20-25	Einbeinig
Wandsitzen	2	30-60 Sek.	Zeit bei Bedarf kürzen

TAG 4 – MISSION ZIEHEN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	ANPASSEN
Klimmzüge (oder Türrahmen-Rudern)	4	3–8	Negativ-Klimmzüge, wenn du keine 3 schaffst
Chin-ups (oder Rudern unter dem Tisch)	3	3–8	Mit Widerstandsband / Negativen
Y-T-W-Heben in Bauchlage	3	je 8	Oben 2 Sek. halten
Reverse Snow Angels	2	12–15	Langsames Tempo
Hängen an der Stange (Dead Hang)	2	20–45 Sek.	Mit gebeugten Armen = schwerer

TAG 6 – MISSION RUMPF + KONDITION

ÜBUNG	SÄTZE	WDH. / ZEIT	ANPASSEN
Plank (Unterarmstütz)	3	30–60 Sek.	Rucksack auf dem Rücken / Knie am Boden
Beinheben im Liegen	3	10–15	Hängend an der Stange / Knie gebeugt
Russian Twists	3	20 gesamt	Füße in der Luft
Mountain Climbers	3	30 Sek.	Sprinttempo / ruhiges Tempo
Burpees (Finisher)	3	10	Ohne Liegestütz

WOCHE 3-4: WAS ÄNDERT SICH IN DER INTENSIVPHASE?

Die Wochenstruktur bleibt gleich, aber drei Dinge ändern sich:

- 1. **Pausen auf 45-60 Sekunden kürzen.** Mehr Arbeit in weniger Zeit, also höhere Trainingsdichte, ist das Lieblingswerkzeug militärischer Programme.
- 2. **Ein Satz mehr** bei den ersten beiden Übungen jeder Mission.
- 3. **Eine Variante pro Mission aufwerten.** Liegestütze werden zu Decline-Liegestützen, Kniebeugen zu Sprungkniebeugen, der Plank zum Plank mit Schulter-Taps. Klimmzüge bleiben Klimmzüge: Hier jagst du einfach mehr Gesamtwiederholungen als in der Vorwoche.

Fällst du mit der schwereren Variante unter die untere Grenze des Wiederholungsbereichs, geh für diese Übung zurück zur Version aus Woche 1-2 und behalte nur den Zusatzsatz und die kürzere Pause.

TAG 1 – MISSION DRÜCKEN (WOCHE 3-4)

ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ÄNDERUNG
Decline-Liegestütze	5 × 8-15	Schwerere Variante, +1 Satz
Pike-Liegestütze	4 × 6-10	+1 Satz
Dips am Stuhl	3 × 10-15	Kürzere Pause
Diamant-Liegestütze	2 × 6-12	Kürzere Pause
Plank mit Schulter-Taps	2 × 20 Taps	Kürzere Pause

TAG 2 – MISSION BEINE (WOCHE 3-4)

ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ÄNDERUNG
Sprungkniebeugen	5 × 10-15	Schwerere Variante, +1 Satz
Ausfallschritte im Wechsel	4 × 10 pro Bein	+1 Satz
Glute Bridge (Beckenheben)	3 × 15-20	Kürzere Pause
Wadenheben	3 × 20-25	Kürzere Pause
Wandsitzen	2 × 30-60 Sek.	Kürzere Pause

TAG 4 – MISSION ZIEHEN (WOCHE 3-4)

ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ÄNDERUNG
Klimmzüge (oder Türrahmen-Rudern)	5 × 3-8	+1 Satz, mehr Gesamtwiederholungen als Woche 2
Chin-ups (oder Rudern unter dem Tisch)	4 × 3-8	+1 Satz
Y-T-W-Heben in Bauchlage	3 × je 8	Kürzere Pause
Reverse Snow Angels	2 × 12-15	Kürzere Pause
Hängen an der Stange (Dead Hang)	2 × 20-45 Sek.	Kürzere Pause

TAG 6 – MISSION RUMPF + KONDITION (WOCHE 3-4)

ÜBUNG	SÄTZE * WDH. / ZEIT	ÄNDERUNG
Plank mit Schulter-Taps	4 × 30-60 Sek.	Schwerere Variante, +1 Satz
Beinheben im Liegen	4 × 10-15	+1 Satz
Russian Twists	3 × 20 gesamt	Kürzere Pause
Mountain Climbers	3 × 30 Sek.	Kürzere Pause
Burpees (Finisher)	3 × 10	Kürzere Pause

WIE TESTEST DU DEINEN FORTSCHRITT? DER ABSCHLUSSTEST

Mit vier einfachen Tests am letzten Trainingstag von Woche 4, statt der normalen Mission. Mach denselben Test am besten auch einmal vor Woche 1. Dann siehst du schwarz auf weiß, was die vier Wochen gebracht haben.

ABSCHLUSSTEST ZUM EINTRAGEN

TEST	DURCHFÜHRUNG	START	WOCHE 4
Liegestütze	Max. saubere Wiederholungen in 2 Minuten		
Kniebeugen	Max. Wiederholungen in 2 Minuten		
Klimmzüge (oder Rudern)	Max. saubere Wiederholungen in einem Satz		
Plank	Max. Haltezeit mit gerader Körperlinie		

Diese vier Zahlen sind deine Ausgangswerte für den nächsten Zyklus: Schlag sie beim nächsten Mal. In der App trägst du sie als persönliche Rekorde ein und siehst deine Entwicklung als Trendkurve.

WELCHE PROGRESSIONSREGELN GELTEN?

Vier Regeln entscheiden, ob der Plan funktioniert. Lies sie zweimal:

- **Obere Grenze des Wiederholungsbereichs in allen Sätzen geschafft?** Nächste Einheit die schwerere Variante.
- **Untere Grenze nicht erreicht?** Zur leichteren Variante wechseln. Kein Ego: Eine volle Bewegungsamplitude schlägt jede halbe Heldenwiederholung.
- **Zwei schlechte Einheiten hintereinander?** Dann bist du nicht erholt. Prüfe Schlaf und Ernährung, bevor du dem Plan die Schuld gibst.
- **Nie dieselben Muskeln an zwei Tagen hintereinander.** Der Wochenplan regelt das. Hol verpasste Tage nicht nach, indem du Missionen stapelst.

NACH WOCHE 4

Wiederhole den Zyklus mit schwereren Varianten und kürzeren Pausen oder trainiere zur Abwechslung die [Army Calisthenics Routine \(Englisch\)](#). Wenn du alles automatisch willst, also Planung, Videos, Rekord-Tracking und Beförderungen, dann ist genau dafür die App da.

MILITÄR-TRAINING ZUHAUSE: WAS BRAUCHST DU?

Für dieses Militär-Training zuhause brauchst du nur etwa zwei mal einen Meter freie Bodenfläche und einen stabilen Stuhl. Eine Klimmzugstange ist optional, aber sinnvoll.

- **Matte:** Eine Gymnastik- oder Yogamatte schont Handgelenke und Knie bei Liegestützen und Planks.
- **Stabiler Stuhl oder Bank:** für Dips und erhöhte Liegestütze. Stell ihn gegen eine Wand, damit er nicht wegrutscht.
- **Klimmzugstange (optional):** Eine Stange für den Türrahmen deckt Klimmzüge, Chin-ups, Dead Hangs und hängendes Beinheben ab.
- **Ohne Stange:** Türrahmen-Rudern (Türrahmen mit beiden Händen greifen, nach hinten lehnen, Brust heranziehen) oder umgekehrtes Rudern unter einem stabilen Tisch (Tischkante greifen, Körper gerade, Brust zur Kante ziehen).
- **Timer:** für Pausen und Planks. Oder die App, die deine Pausen automatisch stoppt.

Du trainierst in einer Mietwohnung? Ersetze Sprungvarianten wie Sprungkniebeugen und Burpees mit Sprung durch langsame Wiederholungen mit zwei Sekunden Pause in der tiefsten Position. Das ist genauso fordernd und die Nachbarn bekommen nichts mit.

MILITARY CALISTHENICS TRAININGSPLAN: HÄUFIGE FRAGEN

Wie lange dauert eine Einheit?

25–35 Minuten inklusive Aufwärmen. Militärisches Training setzt auf Dichte, also mehr saubere Arbeit in weniger Zeit, statt auf Marathon-Einheiten.

Kann ich den Plan ohne Klimmzugstange machen?

Ja. Ersetze Klimmzüge durch Rudern im Türrahmen, umgekehrtes Rudern unter einem stabilen Tisch oder Y-T-W-Heben in Bauchlage. Besorg dir trotzdem bald eine Stange: Vertikales Ziehen lässt sich am schwersten ersetzen.

Was mache ich nach den 4 Wochen?

Wiederhole den Zyklus mit schwereren Varianten, mehr Wiederholungen oder kürzeren Pausen. Oder starte ein komplettes Programm in der App Military Calisthenics Men, die deine Missionen plant, Rekorde speichert und deinen Rang automatisch befördert.

Baut der Plan Muskeln auf oder nur Ausdauer?

Beides. Woche 1–2 legen eine Basis an Trainingsumfang (Ausdauer), Woche 3–4 bringen schwerere Varianten näher ans Muskelversagen, und das fördert Kraft und Muskelaufbau. Iss genug Eiweiß und schlaf ausreichend, etwa 7 Stunden oder mehr.

Ist der Trainingsplan kostenlos und gibt es ihn als PDF?

Ja. Der komplette 4-Wochen-Plan steht kostenlos auf dieser Seite, ohne E-Mail-Anmeldung. Als PDF kannst du ihn kostenlos herunterladen oder die Seite über Drucken und „Als PDF sichern“ selbst speichern.