

Armstrong Pull-up Program

WOCHE 0 – PRIMING

Tag 1 (~30min) Vorbereitung	Tag 2 (~10min) Pyramide	Tag 3 (~5min) Ruhetag	Tag 4 (~9min) Max.sätze	Tag 4 (~10min) Vorbereitung	Tag 6 (~3min) Ruhetag	Tag 7 (~3min) Ruhetag
<input type="checkbox"/> Youtube Tutorial zu Klimmzügen	<input type="checkbox"/> Youtube Tutorial zu Klimmzügen	_____	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __
<input type="checkbox"/> Das Armstrong Pull-up Programm durchlesen auf ubermind.de/ <input type="checkbox"/> Ausrüstung Checkliste durchgehen und fehlendes Equipment auf Amazon bestellen	<input type="checkbox"/> Aufwärmen <input type="checkbox"/> Starte mit 1 Wiederholung. Erhöhe bei jedem Satz die Wiederholungen um 1. Bis du einen Satz verpasst. Dann: Ein zusätzlicher Satz bis Muskelversagen.. Höchster Satz: _____ +1 verpasst mit: _____ Zusätzlicher Satz _____ <input type="checkbox"/> Sauber? # Klimmzüge: _____ Dauer in min: _____ Anstrengung: __/10	<input type="checkbox"/> Youtube Tutorial zu Klimmzügen _____	<input type="checkbox"/> Aufwärmen 5 Maximalaufwandsätze. Je 90 Sekunden Pause. Satz 1 = neuer Max.Satz Achtung: Größtes Verletzungspotential Satz 1: _____ Satz 2: _____ Satz 3: _____ Satz 4: _____ Satz 5: _____ <input type="checkbox"/> Sauber? # Klimmzüge: _____ Dauer in min: _____ Anstrengung: __/10	<input type="checkbox"/> Trainingstage im Kalender blocken <input type="checkbox"/> Youtube Tutorial zu Liegestützen <input type="checkbox"/> Youtube Tutorial zu Klimmzügen	<u>PARAMETER:</u> Maximalaufwandsatz: _____ Persönlicher Trainingsatz: (Maximalaufwandsatz : 4 abgerundet) _____ <u>ANMERKUNGEN:</u>	

Armstrong Pull-up Program

TRAININGSWOCHE ____

Tag 1 (~12min) Max.sätze	Tag 2 (~13min) Pyramide	Tag 3 (~14min) Griffwechsel	Tag 4 (~24min) Sätzemax	Tag 5 (~Xmin) Übertag	Tag 6 (~3min) Ruhetag	Tag 7 (~3min) Ruhetag
Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __
<input type="checkbox"/> Aufwärmen 5 Maximalaufwandsätze. Je 90 Sekunden Pause. Satz 1 = neuer Max.Satz <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> Satz 1: ____ Satz 2: ____ Satz 3: ____ Satz 4: ____ Satz 5: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Starte mit 1 Wiederholung. Erhöhe bei jedem Satz die Wiederholungen um 1. Bis du einen Satz verpasst. Dann: Ein zusätzlicher Satz bis zum Muskelversagen. Höchster Satz: ____ +1 verpasst mit: ____ Zusätzlicher Satz: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen 3 Sätze im Überhandgriff. 3 Sätze im engen Unterhandgriff (Chin-Up) 3 Sätze im weiten Überhandgriff. Je 60 Sekunden Pause. PS: ____ Über: ____ Unter: ____ Weit: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Plane heute mehr Zeit ein! Führe so viele persönliche Trainingssätze aus wie dir möglich sind. Je 60 Sekunden Pause. <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> PS: ____ Sätze: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Wiederhole den schwersten Tag dieser Woche (entsprechend der Bewertung deiner Anstrengung) <input type="checkbox"/> Sauber?	WOCHENSTATISTIK: # Klimmzüge: ____ Trainingsdauer: ____ Anstrengung: ____ Spaß: ____ Saubere Tage: ____ / 5 <hr/> ANMERKUNGEN:	
# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10		

Armstrong Pull-up Program

TRAININGSWOCHE ____

Tag 1 (~12min) Max.sätze	Tag 2 (~13min) Pyramide	Tag 3 (~14min) Griffwechsel	Tag 4 (~24min) Sätzemax	Tag 5 (~Xmin) Übertag	Tag 6 (~3min) Ruhetag	Tag 7 (~3min) Ruhetag
Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __
<input type="checkbox"/> Aufwärmen 5 Maximalaufwandsätze. Je 90 Sekunden Pause. Satz 1 = neuer Max.Satz <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> Satz 1: ____ Satz 2: ____ Satz 3: ____ Satz 4: ____ Satz 5: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Starte mit 1 Wiederholung. Erhöhe bei jedem Satz die Wiederholungen um 1. Bis du einen Satz verpasst. Dann: Ein zusätzlicher Satz bis zum Muskelversagen. Höchster Satz: ____ +1 verpasst mit: ____ Zusätzlicher Satz: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen 3 Sätze im Überhandgriff. 3 Sätze im engen Unterhandgriff (Chin-Up) 3 Sätze im weiten Überhandgriff. Je 60 Sekunden Pause. PS: ____ Über: ____ Unter: ____ Weit: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Plane heute mehr Zeit ein! Führe so viele persönliche Trainingssätze aus wie dir möglich sind. Je 60 Sekunden Pause. <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> PS: ____ Sätze: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Wiederhole den schwersten Tag dieser Woche (entsprechend der Bewertung deiner Anstrengung) <input type="checkbox"/> Sauber?	WOCHENSTATISTIK: # Klimmzüge: ____ Trainingsdauer: ____ Anstrengung: ____ Spaß: ____ Saubere Tage: ____ / 5 <hr/> ANMERKUNGEN:	
# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10		

Armstrong Pull-up Program

TRAININGSWOCHE ____

Tag 1 (~12min) Max.sätze	Tag 2 (~13min) Pyramide	Tag 3 (~14min) Griffwechsel	Tag 4 (~24min) Sätzemax	Tag 5 (~Xmin) Übertag	Tag 6 (~3min) Ruhetag	Tag 7 (~3min) Ruhetag
Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __
<input type="checkbox"/> Aufwärmen 5 Maximalaufwandsätze. Je 90 Sekunden Pause. Satz 1 = neuer Max.Satz <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> Satz 1: ____ Satz 2: ____ Satz 3: ____ Satz 4: ____ Satz 5: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Starte mit 1 Wiederholung. Erhöhe bei jedem Satz die Wiederholungen um 1. Bis du einen Satz verpasst. Dann: Ein zusätzlicher Satz bis zum Muskelversagen. Höchster Satz: ____ +1 verpasst mit: ____ Zusätzlicher Satz: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen 3 Sätze im Überhandgriff. 3 Sätze im engen Unterhandgriff (Chin-Up) 3 Sätze im weiten Überhandgriff. Je 60 Sekunden Pause. PS: ____ Über: ____ Unter: ____ Weit: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Plane heute mehr Zeit ein! Führe so viele persönliche Trainingssätze aus wie dir möglich sind. Je 60 Sekunden Pause. <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> PS: ____ Sätze: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Wiederhole den schwersten Tag dieser Woche (entsprechend der Bewertung deiner Anstrengung) <input type="checkbox"/> Sauber?	WOCHENSTATISTIK: # Klimmzüge: ____ Trainingsdauer: ____ Anstrengung: ____ Spaß: ____ Saubere Tage: ____ / 5 <hr/> ANMERKUNGEN:	
# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10		

Armstrong Pull-up Program

TRAININGSWOCHE ____

Tag 1 (~12min) Max.sätze	Tag 2 (~13min) Pyramide	Tag 3 (~14min) Griffwechsel	Tag 4 (~24min) Sätzemax	Tag 5 (~Xmin) Übertag	Tag 6 (~3min) Ruhetag	Tag 7 (~3min) Ruhetag
Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __	Morgenroutine __ / __ / __
<input type="checkbox"/> Aufwärmen 5 Maximalaufwandsätze. Je 90 Sekunden Pause. Satz 1 = neuer Max.Satz <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> Satz 1: ____ Satz 2: ____ Satz 3: ____ Satz 4: ____ Satz 5: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Starte mit 1 Wiederholung. Erhöhe bei jedem Satz die Wiederholungen um 1. Bis du einen Satz verpasst. Dann: Ein zusätzlicher Satz bis zum Muskelversagen. Höchster Satz: ____ +1 verpasst mit: ____ Zusätzlicher Satz: ____ <input type="checkbox"/> Sauber?	<input type="checkbox"/> Aufwärmen 3 Sätze im Überhandgriff. 3 Sätze im engen Unterhandgriff (Chin-Up) 3 Sätze im weiten Überhandgriff. Je 60 Sekunden Pause. PS: ____ Über: ____ Unter: ____ Weit: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Plane heute mehr Zeit ein! Führe so viele persönliche Trainingssätze aus wie dir möglich sind. Je 60 Sekunden Pause. <i>Achtung: Größtes Verletzungspotential</i> PS: ____ Sätze: ____ <input type="checkbox"/> Sauber? PS++	<input type="checkbox"/> Aufwärmen Wiederhole den schwersten Tag dieser Woche (entsprechend der Bewertung deiner Anstrengung) <input type="checkbox"/> Sauber?	WOCHENSTATISTIK: # Klimmzüge: ____ Trainingsdauer: ____ Anstrengung: ____ Spaß: ____ Saubere Tage: ____ / 5 <hr/> ANMERKUNGEN:	
# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10	# Klimmzüge: ____ Dauer in min: ____ Anstrengung: ____ /10		