

Militär-Calisthenics-Trainingsplan (Gratis-PDF)

Militär-Calisthenics ist ein Name aus den sozialen Medien für Zirkel aus Körpergewichtsübungen mit vielen Wiederholungen und kurzen Pausen. Ein Programm dieses Namens hat weder die Bundeswehr noch irgendeine andere Armee. Wirksam ist es trotzdem: In einer Studie über vier Wochen machten Liegestütze im Bankdrücken stärker, und kurze Intervalle mit dem eigenen Körpergewicht hoben die Ausdauer etwa so stark wie Laufbandtraining. Was fehlt, ist der Lauf, und der Basis-Fitness-Test der Bundeswehr endet mit 1000 Metern. Dieser Plan behält den Zirkel, ergänzt einen Krafttag und einen Lauftag und hat drei Level, einen kurzen Einstufungstest und ein kostenloses PDF.

DAUER

4 Wochen, die letzte leichter, mit Retest

TAGE UND MINUTEN

3 Tage pro Woche, 20 bis 45 Minuten

AUSRÜSTUNG

Boden, Wand, Stange oder stabiler Tisch, Laufschuhe

LEVEL

3, bestimmt durch einen Test: Liegestütze, Unterarmstütz, Klimmzüge

Der Basis-Fitness-Test der Bundeswehr. Die Mindestanforderungen gelten unabhängig von Alter und Geschlecht. Wer eine davon verfehlt, hat den Test nicht bestanden.

Disziplin	Was sie prüft	Mindestanforderung
Sprinttest 11 x 10 m (Pendellauf), Start aus der Bauchlage	Schnelligkeit	höchstens 60 s
Klimmhang, Kinn über der Stange	Kraft	mindestens 5 s
1000 m Lauf, ersatzweise 3000 m auf dem Fahrradergometer	Ausdauer	höchstens 6:30 Min.

Der Einstufungstest

Mach ihn vor Woche 1, ausgeruht und nach den 5 Minuten Aufwärmen. Leg eine Faust unter deiner Brust auf den Boden und mach einen Satz Liegestütze. Bei jeder Wiederholung berührt die Brust die Faust, und dein Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Fersen. Hör auf, wenn die Form bricht: Die Hüfte hängt durch, oder die Brust erreicht die Faust nicht mehr. Ruh dich 3 Minuten aus und halte dann den Unterarmstütz, solange dein Körper eine gerade Linie bleibt. Wenn du eine Stange hast, mach so viele Klimmzüge aus dem gestreckten Hang wie möglich, jeden mit dem Kinn über der Stange. Zeigen Liegestütze und Unterarmstütz auf unterschiedliche Level, nimm das niedrigere.

Einsteiger	Weniger als 10 Liegestütze oder ein Unterarmstütz unter 30 s.
Mittelstufe	10 bis 25 Liegestütze und ein Unterarmstütz von 30 bis 60 s.
Fortgeschritten	Mehr als 25 Liegestütze, ein Unterarmstütz über 60 s und mindestens 5 Klimmzüge.

Einheit A: Zirkel

Ganzkörper, kurze Pausen · 20 / 30 / 35 Min.

5 Minuten aufwärmen: auf der Stelle marschieren oder joggen, 10 langsame Kniebeugen, je 10 Armkreise vorwärts und rückwärts und ein paar lockere Liegestütze. Dann machst du die sechs Übungen von oben nach unten direkt hintereinander, ohne Pause dazwischen. Das ist eine Runde. Pause zwischen den Runden: 2 Min. für Einsteiger, 90 s für die Mittelstufe, 60 s für Fortgeschrittene, in Woche 3 jeweils 15 s weniger. Runden in den Wochen 1 bis 4: Einsteiger 3, 3, 4, 2. Mittelstufe 3, 4, 4, 3. Fortgeschrittene 4, 5, 5, 3. Wenn die Technik nachlässt, nimm Tempo raus, bevor du aufhörst.

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
Liegestütz Körper in einer Linie, Brust bis zur Faust	8 Liegestütz auf den Knien (Knee push-up)	12 Liegestütz (Push-up)	15 Liegestütz mit Füßen auf Stuhl oder Stufe (Decline push-up)
Kniebeuge (Air squat) Fersen am Boden, Knie zeigen in Richtung der Zehen	12	20	30
Bauch Langsam bewegen, der untere Rücken bleibt unter Kontrolle	6 pro Seite Dead Bug (Rückenlage, Arm und Gegenbein strecken)	15 Sit-up	15 Klappmesser (V-up)
Bergsteiger (Mountain climber) Hüfte auf Höhe der Schultern	20 s	30 s	40 s
Ausfallschritt rückwärts (Reverse lunge) So weit zurücktreten, dass die vordere Ferse am Boden bleibt	6 pro Seite	10 pro Seite	12 pro Seite
Unterarmstütz (Plank) Po anspannen, damit die Hüfte nicht durchhängt	20 s	40 s	60 s

Einheit B: Kraft

Ziehen, Drücken, Beine, Schultern, Rumpf · 30 / 35 / 40 Min.

Dasselbe Aufwärmen von 5 Minuten. Mach alle Sätze einer Übung, bevor du zur nächsten gehst, mit 60 bis 90 s Pause zwischen den Sätzen, und beende jeden Satz mit ein bis zwei Wiederholungen Reserve. Bevor du unter dem Tisch ruderst, knie dich davor und zieh mit deinem ganzen Gewicht an der Kante, um ihn zu prüfen.

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
Ziehen Brust zur Kante oder Stange, langsam ablassen	3 x 6 Rudern unter einem stabilen Tisch oder einer tiefen Stange (Australian pull-up)	3 x 4 Negativer Klimmzug (Negative pull-up): hochspringen, in 3 bis 5 s ablassen	3 x 5 Klimmzug (Pull-up)
Drücken Zwei Sekunden runter, unten nicht federn	3 x 10 Liegestütz auf den Knien (Knee push-up)	3 x 8 Diamant-Liegestütz (Diamond push-up), Hände eng unter der Brust	3 x 5 pro Seite Archer-Liegestütz (Archer push-up), ein Arm beugt, der andere bleibt gestreckt

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
Beine Beim Runtergehen bleiben die Knie über den Zehen	3 x 30 s Wandsitzen (Wall sit)	3 x 6 pro Seite Kosaken-Kniebeuge (Cossack squat), breiter Stand, zu einer Seite absitzen	3 x 5 pro Seite Einbeinige Kniebeuge auf Kiste oder Stuhl (Pistol squat to box)
Schultern Hüfte hoch, der Kopf wandert vor die Hände	3 x 5 Pike-Liegestütz (Pike push-up)	3 x 8 Pike-Liegestütz (Pike push-up)	3 x 8 Pike-Liegestütz mit Füßen auf einem Stuhl (Elevated pike push-up)
Rumpf Rippen runter, unterer Rücken flach	3 x 20 s pro Seite Seitstütz (Side plank)	3 x 20 s Hollow Body Hold	3 x 15 Hollow Rock (in der Hollow-Position schaukeln)

Einheit C: Lauf

Grundlagenausdauer, danach Burpees · 30 / 35 / 45 Min.

Wärm dich mit 5 Minuten zügigem Gehen auf. Einsteiger: 1 Min. laufen, 1 Min. gehen, und das wiederholen.

Mittelstufe: ein lockerer Dauerlauf in einem Tempo, bei dem du dich noch unterhalten könntest.

Fortgeschrittene: Tempoläufe, zügig und gerade noch angenehm, mit 2 Min. lockerem Traben dazwischen.

Danach die Burpees, mit 1 Min. Pause zwischen den Sätzen. Einsteiger treten zurück, statt zu springen, in den Stütz hinein und wieder heraus, und lassen den Sprung oben weg.

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
Lauf Langsamer anfangen, als du möchtest	10 x 1 Min. Lauf-Geh-Intervalle (1 Min. laufen, 1 Min. gehen)	25 Min. Lockerer Dauerlauf (Easy run)	3 x 8 Min. Tempolauf (Tempo run), dazwischen 2 Min. locker traben
Burpee In jedem Satz dasselbe Tempo	3 x 5	3 x 10	3 x 15

Einheit D: Retest

Liegestütze, Unterarmstütz, 12-Minuten-Lauf · 25 Min.

5 Minuten aufwärmen und den Einstufungstest wiederholen: Liegestütze mit der Brust zur Faust, bis die Form bricht, 3 Minuten Pause, dann der Unterarmstütz. Alle testen normale Liegestütze, auch Einsteiger, denn nur die Zahl normaler Liegestütze bringt dich ein Level höher. Nach 5 Minuten Pause läufst du 12 Minuten so weit wie möglich auf einer flachen Strecke und notierst die Distanz. Das ist der Cooper-Test, den du vielleicht aus dem Sportunterricht kennst. Kenneth Cooper hat ihn 1968 an 115 Männern der US Air Force mit Laufbandmessungen der maximalen Sauerstoffaufnahme verglichen.

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
Liegestütz (Push-up) Brust zur Faust, aufhören, wenn die Form bricht	max. Wiederholungen	max. Wiederholungen	max. Wiederholungen
Unterarmstütz (Plank) Aufhören, wenn die Hüfte absackt oder hochgeht	so lange wie möglich	so lange wie möglich	so lange wie möglich

Übung	Einsteiger	Mittelstufe	Fortgeschritten
12-Minuten-Lauf (Cooper-Test) Gleichmäßiges Tempo, danach die Strecke notieren	12 Min.	12 Min.	12 Min.

Woche für Woche

Woche	Tage	Was sich ändert
Woche 1: die Übungen lernen	Mo A · Mi B · Fr C	Zirkel: 3 Runden für Einsteiger und Mittelstufe, 4 für Fortgeschrittene. Pause zwischen den Runden 2 Min., 90 s oder 60 s. Kraft und Lauf genau wie in den Tabellen.
Woche 2: mehr Umfang	Mo A · Mi B · Fr C	Zirkel: 1 Runde mehr für Mittelstufe und Fortgeschrittene. Kraft: 1 Wiederholung mehr pro Satz oder 5 s länger halten. Lauf: Einsteiger 12 Intervalle, Mittelstufe 30 Min., Fortgeschrittene 3 x 10 Min.
Woche 3: die härteste Woche	Mo A · Mi B · Fr C	Zirkel: 4 Runden für Einsteiger und Mittelstufe, 5 für Fortgeschrittene, mit 15 s weniger Pause. Kraft: ein 4. Satz bei den ersten 2 Übungen. Lauf: Einsteiger 14 Intervalle, Mittelstufe 35 Min., Fortgeschrittene 4 x 8 Min.
Woche 4: leichter, dann Retest	Mo A · Mi B · Fr D	Zirkel: 2 Runden für Einsteiger, 3 für alle anderen. Kraft: 2 Sätze von jeder Übung. Freitag: der Retest statt des Laufs. Vergleiche ihn mit deinem ersten Test.

Der vollständige Plan mit Studien und Antworten auf häufige Fragen:

aionthecoach.com/de/trainingsplaene/militaer-calisthenics-trainingsplan

Aion Coach für iPhone baut diesen Plan um deine Woche und richtet jede nächste Einheit nach dem aus, was du einträgst (App auf Englisch): apps.apple.com/us/app/aion-coach/id6792793898

Wann du aufhören solltest. Brich die Einheit ab, wenn du Schmerzen oder Druck in der Brust bekommst, dich einer Ohnmacht nahe fühlst oder viel stärker außer Atem bist, als die Anstrengung erklärt. Geh dann zum Arzt, bevor du wieder trainierst. Hör mit einer Übung auf, wenn sie stechende Schmerzen macht, Schmerzen, die deine Bewegung verändern, oder Taubheit und Kribbeln in einem Arm oder Bein. Tut ein Gelenk nach einer Woche noch weh, geh zur Physiotherapie. Normaler Muskelkater ein bis zwei Tage nach den ersten Einheiten ist harmlos. Muskelschmerzen mit Schwellung, eine Steifheit, die dich beim Beugen einschränkt, oder dunkler Urin nach einer harten Einheit können eine Rhabdomyolyse sein, die das US-Militär am häufigsten bei Rekruten sieht. Damit gehst du noch am selben Tag zum Arzt. Wenn du schwanger bist, vor kurzem ein Kind bekommen hast, eine Herzerkrankung oder Bluthochdruck hast oder nach einer Verletzung oder Operation wieder einsteigst, lass dich vorher ärztlich freigeben.