

KOSTENLOSER START

CALISTHENICS STARTER CHECK TRAIN WITH A SYSTEM.

Bestimme deinen Ausgangspunkt, prüfe dein Setup und starte mit einer Trainingswoche, die du wirklich steigern kannst.

01 - BEVOR DU STARTEST

Dein Setup in 60 Sekunden

Du brauchst keinen perfekten Trainingsraum. Du brauchst stabile Bedingungen, kontrollierbare Übungen und genug Platz für eine saubere Ausführung.

- ☐ Pull-Up-Stange oder stabile Zugmöglichkeit vorhanden
- ☐ Barren oder sichere Dip-Alternative vorhanden
- ☐ Bank, Box oder stabile Erhöhung verfügbar
- ☐ Freier Bodenbereich für Push-Ups, Pike und Core
- ☐ Slider oder Handtücher für Hamstring Curls optional
- ☐ Handy kann den ganzen Körper im Hochformat filmen

SICHERHEITS-CHECK

Keine instabilen Möbel nutzen. Scharfen oder stechenden Schmerz nicht durchtrainieren. Bewegungen nur in einer kontrollierbaren Range ausführen.

Vier kurze Baseline-Checks

Beende jeden Test bei technischem Versagen. Notiere nur saubere Wiederholungen - nicht die Wiederholung, bei der die Bewegung zerfällt.

1

Vertical Pull

Strict Pull-Ups. Falls null:
kontrollierte Negative beziehungsweise
passende Assistenz dokumentieren.

2

Horizontal Push

Strict Push-Ups oder Incline Push-Ups bei
gerader Körperlinie testen.

3

Lower Body

Split Squat beziehungsweise Bulgarian
Split Squat je Seite. Schwächere Seite
zuerst.

4

Core

Hollow-Hold-Regression oder Hanging Knee
Raise kontrolliert testen.

DEIN ERGEBNIS IST EIN STARTPUNKT - KEIN URTEIL.

Woche 1 bleibt eine Kalibrierungswoche. Zu schwer? Eine Stufe leichter. Viel zu leicht und technisch stabil? Eine Stufe höher prüfen.

Eine einfache Upper/Lower-Struktur

Vier Trainingstage verteilen Belastung und Erholung planbar.
Zusätzliche Skills bleiben leicht und dürfen die Hauptworkouts nicht beeinträchtigen.

MO	UPPER A Schwerer Push + Pull
DI	LOWER A Beine + Core
MI	PAUSE Spazieren / Erholung
DO	UPPER B Volumen + andere Winkel
FR	LOWER B Beine + Core

04 - PROGRESSION

Wann du wirklich steigern solltest

Mehr Schwierigkeit ist nur dann Fortschritt, wenn die Bewegung kontrolliert bleibt.

1 Variante behalten

Du liegst innerhalb der Rep-Range, aber noch nicht in allen Sätzen am oberen Ende.

2 Schwierigkeit erhöhen

Du erreichst in allen Arbeitssätzen die obere Grenze mit sauberer Technik und ungefähr 1-2 RIR.

3 Eine Stufe leichter

Du verfehlst die Mindestwiederholungen wiederholt oder die Technik zerfällt deutlich.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

STARTE MIT DEINEM LEVEL. TRAINIERE MIT EINEM PLAN.

Der OsamaCals 8-Week Muscle Builder verbindet Level-Test, vier feste Workouts, Progressionsregeln, Technikvideos und einen einfachen Nutrition Guide.

8-WOCHEN-PLAN ANSEHEN