

| Progressionsstufe           | 1                                                                         | 2                                                                        | 3                                                                                                            | 4                                                                                                                                           | 5                                                  | 6                                                      |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Body Part                   |                                                                           |                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                    |                                                        |
| Oberkörper<br>(Upper Body)  | Liegestützposition halten<br>15/30/45/60 ...Sekunden<br>(Push-Up Holding) | Liegestützposition/<br>Schulterblätter aktivieren<br>(Scapula Push-Up)   | Negativer Liegestütz<br>(Negative Push-Ups)<br>oder<br>Liegestütz mit<br>Hilfestellung<br>(Assisted Push-Up) | Liegestütz auf<br>erhöhten Händen<br>(Incline Push-Up)                                                                                      | Liegestütz<br>(Push-Up)                            | Liegestütz mit<br>erhöhten Beinen<br>(Incline Push-Up) |
|                             | Beugeausgangsposition<br>halten<br>(Dip Holding)                          | Beugestütz am Kasten mit<br>ausgestreckten Beinen<br>(Dip)               | Beugestütz am Kasten mit<br>einem Bein in der Luft<br>(Dip)                                                  | Beugestütz am<br>Barren<br>(Dip)                                                                                                            |                                                    | Beugestütz an den<br>Ringern (Dip)                     |
|                             | Klimmzughang<br>10/15/25 Sekunden<br>(Dead Hang Pull Up oder<br>Chin Up)  | Klimmzughang<br>30/40/50 Sekunden<br>(Dead Hang Pull Up oder<br>Chin Up) | Klimmzughang mit<br>Schultern aktivieren<br>(Scapula Pull Up oder Chin<br>Up)                                | Negative<br>Klimmzüge<br>(Negative Pull Up<br>oder Chin Up)<br>oder<br>Klimmzüge mit<br>Hilfestellung<br>(Assisted Pull Up<br>oder Chin Up) | Klimmzüge<br>(Pull Up/Chin Up)                     | Klimmzüge in den<br>Ringern                            |
| Unterkörper<br>(Lower Body) | Kniebeuge<br>(Squat)                                                      | Kniebeugeposition/<br>Füße zusammen und<br>auseinander<br>(Squat Jacks)  | Ausfallschritte<br>(Lunges)<br>oder<br>Kniebeugen mit einem Fuß<br>auf einem Ball<br>(Squat)                 | Kniebeugen mit<br>Sprung<br>(Squat Jump)                                                                                                    | Kniebeugen mit<br>Zusatzgewicht<br>(Goblet Squats) | Einbeinige<br>Kniebeuge<br>(Pistol Squat)              |
|                             | Wadenheben                                                                | Wadenheben<br>Zusatzgewicht 2,5-5 kg                                     | Wadenheben<br>Zusatzgewicht 5-10 kg                                                                          | Wadenheben<br>Zusatzgewicht 10-<br>15 kg                                                                                                    | Wadenheben<br>Zusatzgewicht 15-<br>30 kg           | Wadenheben<br>Zusatzgewicht >30<br>kg                  |
| Ganzkörper<br>(Full Body)   | Unterarmliegestütze<br>(Plank)                                            | Bergsteiger<br>(Mountain Climber)                                        | Krabbeln<br>(Crawl)                                                                                          | Liegestütze mit<br>Strecksprung<br>(Burpee)                                                                                                 | Eidechsenlauf<br>(Lizard Crawl)                    | L-Sit am Boden<br>oder Barren<br>(5-12 Sek.)           |