

## Trainingsplan Klimmzüge - Fortgeschrittene

Wenn du Klimmzüge schon gut beherrscht, die Übung jedoch langsam langweilig wird, dann kannst du mit folgenden Variationen die Intensität erhöhen.

### Unilaterale Klimmzüge

**Ausgangsposition:**

Hänge dich an die Klimmzugstange, wobei du sehr breit greifen solltest. Deine Arme gehen folglich nicht gerade nach oben, sondern erinnern an ein „V“.

**Durchführung:**

Anstatt dich – wie gewohnt – gerade nach oben zu ziehen, solltest du dein Körpergewicht einmal zu deiner rechten und bei der nächsten Wiederholung zu deiner linken Schulter ziehen. Dadurch wird jeweils eine Seite mehr belastet, ohne, dass du direkt gezwungen bist, einarmige Pull-Ups zu machen.

**Wiederholungen**

3x 8-12

### enge Klimmzüge

**Ausgangsposition:**

Greife die Klimmzugstange eng, das heißt, dass die Hände sich beinahe berühren sollten. Damit wird der Latissimus entlastet und du zwingst andere Muskelgruppen (im Untergriff v.a. den Bizeps) mehr zu arbeiten.

**Durchführung:**

Führe nun wie gewohnt Klimmzüge aus.

**Wiederholungen**

3x 8-12

### Commando Pull-Ups

**Ausgangsposition:**

Drehe deinen gesamten Körper um 90 Grad zur gewohnten Position und greife die Klimmzugstange. Deine Hände platzierst du dabei nebeneinander, sodass die Handflächen zueinander zeigen.

**Durchführung:**

Ziehe deinen Körper hoch und wechsele nach jeder Wiederholung die Seite, d.h. einmal geht die Stange links und beim anderen Mal rechts neben deinem Kopf vorbei.

Tipp: Versuche soweit hochzukommen, dass dein Nacken am höchsten Punkt der Ausführung die Stange berührt.

**Wiederholungen**

3x 8-12