

Armstrong Pullup Program

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6 + 7
Max Effort	Pyramid	Grip Switch	Max Day	Hardest	Rest
<input type="radio"/> 3 Max-Sätze Liegestütz	<input type="radio"/> 3 Max-Sätze Liegestütz	<input type="radio"/> 3 Max-Sätze Liegestütz	<input type="radio"/> 3 Max-Sätze Liegestütz	<input type="radio"/> 3 Max-Sätze Liegestütz	
5 Max-Sätze	Pyramide 1,2,3,4,5 ... bis Ziel nicht mehr erreicht 1 Max-Satz	3 Sätze im Übergriff 3 Sätze Chin Ups 3 Sätze weite Klimmzüge	Maximale Anzahl an Trainingsätzen	Wiederhole den schwersten Tag aus 1 bis 4	
Pause: 90 Sekunden	Pause: 10 Sekunden pro Wiederholung aus dem letzten Satz	Pause: 60 Sekunden	Pause: 60 Sekunden		
Dokumentation	Dokumentation	Dokumentation	Dokumentation	Dokumentation	
Maximalsätze Satz 1: _____ Satz 2: _____ Satz 3: _____ Satz 4: _____ Satz 5: _____ Gesamt: _____	Für jede Wiederholung ein Strich: Gesamt: _____	Übergriff Satz 1: _____ Satz 2: _____ Satz 3: _____ Chin Up Satz 4: _____ Satz 5: _____ Satz 6: _____ Weite Klimmzüge Satz 7: _____ Satz 8: _____ Satz 9: _____	Wiederholungen pro Trainingsatz: _____ Komplette Trainingsätze: _____ Gesamt: _____		



Armstrong Pullup Program