Dein Guide zu deinem ersten Pull-Up



Du träumst von deinem ersten Pull-Up?

Ein Pull-Up ist nicht nur eine der effektivsten Ganzkörperübungen, er ist ein Statement.
Ein Zeichen dafür, dass du stärker bist, als du denkst. Dass du dranbleibst, auch wenn's schwer wird. Und dass du deinem Körper vertraust.



Für viele Frauen wirkt der erste Pull-Up wie eine unerreichbare Challenge, aber genau das macht ihn so besonders. Es geht nicht nur darum, dich hochzuziehen. Es geht darum, dir zu beweisen, dass du wachsen kannst. Kraft aufbauen. Grenzen verschieben. Und das Gefühl erleben, deinen ersten echten Pull-Up zu schaffen aus eigener Kraft.

Dieser Guide hilft dir genau dabei.
Mit einfachen Übungen, klaren Strukturen und der Motivation, die du brauchst, um dranzubleiben.

Let's go! Your future self will thank you!

Was brauchst du um loszulegen?

- EIN WIDERSTANDSBAND
- EINE STABILE KLIMMZUGSTANGE
- RINGE ODER TRX BÄNDER
- 2-3 EINHEITEN PRO WOCHE



Dein Wochenplan
2-3 Einheiten à 15 Minuten

Tag	Übung	Sätze & Reps
Montag	Scapular Pull-Ups, Ring Rows, Hangs	3x10 / 3x12 / 3x30s
Mittwoch	Negative Pull-Ups, Ring Rows,	10' jede Minute 1x / 3x10
Freitag	Banded Pull Ups	3x so viele du kannst

Jede Wiederholung bringt dich deinem Ziel näher. Sei geduldig , konsistent - und feier jeden Fortschritt. Der erste Pull-Up kommt nicht über Nacht, aber er kommt. Und er wird sich verdammt gut anfühlen. Alle Übungen werden in unserem Video gezeigt. Da Motivation im Kopf beginnt, nutze die Fragen auf der letzten Seite, um dich in das richtige Mindset zu bringen. Wir wünschen dir viel Erfolg! Du packst das!

PROGRESS OVER PERFECTION - JEDER KLEINE SCHRITT ZÄHLT :-)

Pull-Up Journal
Motivation beginnt im Kopf

Warum willst du deinen ersten Pull-Up schaffen? (EIn Satz reicht - dein persönliches Warum)

Wie möchtest du dich dabei fühlen? (z.B. stark, selbstbewusst, unabhängig)

Was hält dich noch zurück? (Gedanke, Zweifel, Blockade)

Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen? (kleinst möglicher Schritt, z.B. Zeit in deinem Kalender planen, wann du die Einheiten machst)

LUST AUF MEHR?
FOLGE UND AUF INSTAGRAM @PEAK_WOMENS_CLUB ODER SCHREIB UNS FÜR PERSÖNLICHES FEEDBACK ZU DEINEM FORTSCHRITT.

ALLES LIEBE & VIEL ERFOLG ! CARO, INSA & TINA

