

100 LIEGESTÜTZE

by Geri

Der 11-Wochen-Trainingsplan zum ersten 100er-Satz

🟡 ROHLING → 🍰 PUDDING → 🪵 HOLZ → 🪨 STEIN → ⚙️ STAHL → 💎 DIAMANT

Übersicht aller Trainingstage

Woche	Tag	Training	Pause
Woche 1	Montag	5 Sätze: 4, 5, 3, 3, 5 Wdh. = 20 Wdh. gesamt	90 Sek.
	Mittwoch	5 Sätze: 5, 6, 4, 4, 6 Wdh. = 25 Wdh. gesamt	90 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 5, 6, 4, 4, 7 Wdh. = 26 Wdh. gesamt	120 Sek.
Woche 2	Montag	5 Sätze: 6, 7, 5, 5, 7 Wdh. = 30 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Mittwoch	5 Sätze: 7, 8, 5, 5, 8 Wdh. = 33 Wdh. gesamt	90 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 7, 8, 6, 6, 9 Wdh. = 36 Wdh. gesamt	120 Sek.
Woche 3	Montag	5 Sätze: 8, 9, 6, 6, 9 Wdh. = 38 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Mittwoch	5 Sätze: 8, 10, 7, 7, 10 Wdh. = 42 Wdh. gesamt	90 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 9, 11, 8, 8, 11 Wdh. = 47 Wdh. gesamt	120 Sek.
Woche 4	Montag	TEST (Prüfung 1/4) – mind. 15 Wdh. → Rang PUDDING	—
	Mittwoch	5 Sätze: 10, 12, 7, 7, 10 Wdh. = 46 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 10, 12, 8, 8, 12 Wdh. = 50 Wdh. gesamt	90 Sek.
Woche 5	Montag	5 Sätze: 11, 15, 9, 9, 15 Wdh. = 59 Wdh. gesamt	120 Sek.
	Mittwoch	5 Sätze: 14, 14, 10, 10, 14 Wdh. = 62 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 14, 16, 12, 12, 16 Wdh. = 70 Wdh. gesamt	90 Sek.
Woche 6	Montag	5 Sätze: 16, 18, 14, 14, 20 Wdh. = 82 Wdh. gesamt	120 Sek.
	Mittwoch	TEST (Prüfung 2/4) – mind. 30 Wdh. → Rang HOLZ	—
	Freitag	5 Sätze: 14, 20, 14, 14, 20 Wdh. = 82 Wdh. gesamt	60 Sek.
Woche 7	Montag	5 Sätze: 20, 25, 15, 15, 25 Wdh. = 100 Wdh. gesamt	90 Sek.
	Mittwoch	5 Sätze: 22, 30, 20, 20, 30 Wdh. = 122 Wdh. gesamt	120 Sek.
	Freitag	5 Sätze: 21, 25, 21, 21, 32 Wdh. = 120 Wdh. gesamt	60 Sek.
Woche 8	Montag	5 Sätze: 25, 30, 25, 25, 35 Wdh. = 140 Wdh. gesamt	90 Sek.

Woche	Tag	Training	Pause
	Mittwoch	5 Sätze: 30, 33, 30, 30, 40 Wdh. = 163 Wdh. gesamt	120 Sek.
	Freitag	TEST (Prüfung 3/4) – mind. 50 Wdh. → Rang STEIN	—
Woche 9	Montag	5 Sätze: 36, 40, 30, 24, 40 Wdh. = 170 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Mittwoch	8 Sätze: 20, 20, 22, 22, 18, 18, 22, 45 Wdh. = 187 Wdh. gesamt	45 Sek.
	Freitag	8 Sätze: 20, 20, 24, 24, 20, 20, 24, 50 Wdh. = 202 Wdh. gesamt	45 Sek.
Woche 10	Montag	TEST (Prüfung 4/4) – mind. 70 Wdh. → Rang STAHL	—
	Mittwoch	5 Sätze: 45, 55, 35, 30, 55 Wdh. = 220 Wdh. gesamt	60 Sek.
	Freitag	8 Sätze: 22, 22, 30, 30, 24, 24, 20, 58 Wdh. = 230 Wdh. gesamt	45 Sek.
Woche 11	Montag	8 Sätze: 26, 26, 32, 32, 26, 26, 22, 60 Wdh. = 250 Wdh. gesamt	45 Sek.

3 Tage Pause nach Woche 11, danach den Versuch starten. Falls ein Testtag nicht gelingt: letzte Trainingswoche wiederholen.

WOCHE 1

MONTAG

Trainingstag 1 von 31

 RANG: ROHLING



5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
4	5	3	3	5

Gesamt geplant: 20 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Willkommen, Rohling! Du hast heute den allerersten Schritt gemacht – und das zählt mehr als alles andere.“

WOCHE 1

MITTWOCH

Trainingstag 2 von 31

 RANG: ROHLING



5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
5	6	4	4	6

Gesamt geplant: 25 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Dein Körper beginnt zu verstehen, was von ihm verlangt wird. Gut so.“

WOCHE 1

FREITAG

Trainingstag 3 von 31

 RANG: ROHLING



5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
5	6	4	4	7

Gesamt geplant: 26 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Erste Woche geschafft. Du weißt jetzt: Es geht.“

WOCHE 2

MONTAG

Trainingstag 4 von 31

 **RANG: ROHLING**

○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
6	7	5	5	7

Gesamt geplant: 30 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Woche 2 – du merkst es schon: was vergangene Woche schwer war, ist heute etwas leichter.“

RANG ROHLING · TAG 4 / 31

WOCHE 2

MITTWOCH

Trainingstag 5 von 31

 RANG: ROHLING

○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
7	8	5	5	8

Gesamt geplant: 33 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Du bist noch ein Rohling – aber einer, der jeden Tag ein bisschen besser wird.“

RANG ROHLING · TAG 5 / 31

WOCHE 2

FREITAG

Trainingstag 6 von 31

 RANG: ROHLING

○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
7	8	6	6	9

Gesamt geplant: 36 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Woche 2 gemeistert. Die Form festigt sich – am Montag geht es weiter nach oben.“

RANG ROHLING · TAG 6 / 31

WOCHE 3

MONTAG

Trainingstag 7 von 31

 RANG: ROHLING

○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
8	9	6	6	9

Gesamt geplant: 38 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Drei Wochen – du bist kein absoluter Anfänger mehr, auch wenn es sich noch so anfühlt.“

RANG ROHLING · TAG 7 / 31

WOCHE 3

MITTWOCH

Trainingstag 8 von 31

 RANG: ROHLING



5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
8	10	7	7	10

Gesamt geplant: 42 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Schau zurück auf Woche 1 – das war wirklich ein anderer Mensch.“

WOCHE 3

FREITAG

Trainingstag 9 von 31

 RANG: ROHLING

○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
9	11	8	8	11

Gesamt geplant: 47 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Am Montag wartet deine erste Prüfung. Du bist bereit – das spürst du selbst.“

RANG ROHLING · TAG 9 / 31

WOCHE 4

MONTAG

Prüfung 1 von 4 · Tag 10 von 31

⚡ **TESTTAG** ⚡

○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Maximale Wiederholungen in einem einzigen Satz · Vor dem Test gut aufwärmen!

ZIEL

15

MINDEST-WIEDERHOLUNGEN

Rang-Ziel: 🍰 PUDDING

*„Schaffst du 15 Liegestütze am Stück, bist du kein Rohling mehr – herzlich willkommen im Rang
PUDDING.“*

PRÜFUNG 1 / 4 · TAG 10 / 31

WOCHE 4

MITTWOCH

Trainingstag 11 von 31



RANG: PUDDING



5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
10	12	7	7	10

Gesamt geplant: 46 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Rang PUDDING erreicht! Der Rohling ist verarbeitet – jetzt formt sich etwas Neues.“

RANG PUDDING · TAG 11 / 31

WOCHE 4

FREITAG

Trainingstag 12 von 31

 RANG: PUDDING

○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
10	12	8	8	12

Gesamt geplant: 50 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Noch wackelt es ein bisschen wie Pudding. Bleib dran, auch wenn sich noch alles neu anfühlt.“

RANG PUDDING · TAG 12 / 31

WOCHE 5

MONTAG

Trainingstag 13 von 31

 RANG: PUDDING

○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
11	15	9	9	15

Gesamt geplant: 59 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Aus Unsicherheit wird gerade Gewohnheit – das ist der echte Fortschritt.“

RANG PUDDING · TAG 13 / 31

WOCHE 5

MITTWOCH

Trainingstag 14 von 31

 RANG: PUDDING

○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
14	14	10	10	14

Gesamt geplant: 62 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Du merkst es schon: was in Woche 4 schwer war, geht dir jetzt leichter von der Hand.“

RANG PUDDING · TAG 14 / 31

WOCHE 5

FREITAG

Trainingstag 15 von 31

 **RANG: PUDDING**

○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
14	16	12	12	16

Gesamt geplant: 70 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Noch ist der Pudding weich – aber du wirst mit jedem Satz fester.“

RANG PUDDING · TAG 15 / 31

WOCHE 6

MONTAG

Trainingstag 16 von 31

 RANG: PUDDING

○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
16	18	14	14	20

Gesamt geplant: 82 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Letzter PUDDING-Tag vor der nächsten Prüfung. Alles was kommt, hast du verdient.“

RANG PUDDING · TAG 16 / 31

WOCHE 6

MITTWOCH

Prüfung 2 von 4 · Tag 17 von 31

⚡ **TESTTAG** ⚡

○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○

Maximale Wiederholungen in einem einzigen Satz · Vor dem Test gut aufwärmen!

ZIEL

30

MINDEST-WIEDERHOLUNGEN

Rang-Ziel: 🪵 HOLZ

„Bestehst du diesen Test, erreichst du den Rang HOLZ.“

PRÜFUNG 2 / 4 · TAG 17 / 31

WOCHE 6

FREITAG

Trainingstag 18 von 31



RANG: HOLZ

○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
14	20	14	14	20

Gesamt geplant: 82 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Rang HOLZ erreicht! Du bist spürbar stabiler geworden – das war kein Zufall.“

RANG HOLZ · TAG 18 / 31

WOCHE 7

MONTAG

Trainingstag 19 von 31



RANG: HOLZ

○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
20	25	15	15	25

Gesamt geplant: 100 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Woche 7 – dein Holz trägt schon einiges mehr als noch zu Beginn.“

WOCHE 7

MITTWOCH

Trainingstag 20 von 31



RANG: HOLZ



5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
22	30	20	20	30

Gesamt geplant: 122 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Die Zahlen werden größer – und du bist längst bereit dafür.“

RANG HOLZ · TAG 20 / 31

WOCHE 7

FREITAG

Trainingstag 21 von 31



RANG: HOLZ

○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
21	25	21	21	32

Gesamt geplant: 120 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Holz verbiegt sich nicht so leicht. Genau wie du heute nicht aufgibst.“

WOCHE 8

MONTAG

Trainingstag 22 von 31

 RANG: HOLZ

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 90 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
25	30	25	25	35

Gesamt geplant: 140 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 90 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Mehr als die Hälfte des Weges liegt hinter dir – du hast dich schon verändert.“

RANG HOLZ · TAG 22 / 31

WOCHE 8

MITTWOCH

Trainingstag 23 von 31



RANG: HOLZ

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 120 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
30	33	30	30	40

Gesamt geplant: 163 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 120 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Halte durch – am Freitag wartet deine dritte Prüfung.“

WOCHE 8

FREITAG

Prüfung 3 von 4 · Tag 24 von 31

⚡ **TESTTAG** ⚡

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○

Maximale Wiederholungen in einem einzigen Satz · Vor dem Test gut aufwärmen!

ZIEL

50

MINDEST-WIEDERHOLUNGEN

Rang-Ziel: 🗿 STEIN

„Bestehst du diesen Test, erreichst du den Rang STEIN.“

PRÜFUNG 3 / 4 · TAG 24 / 31

WOCHE 9

MONTAG

Trainingstag 25 von 31



RANG: STEIN

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○

5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
36	40	30	24	40

Gesamt geplant: 170 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Rang STEIN erreicht! Was am Anfang unmöglich klang, ist jetzt dein Alltag.“

WOCHE 9

MITTWOCH

Trainingstag 26 von 31



RANG: STEIN

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○

8 SÄTZE · PAUSE 45 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5	SATZ 6	SATZ 7	SATZ 8
20	20	22	22	18	18	22	45

Gesamt geplant: 187 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 45 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Wie ein Fels in der Brandung – nichts bringt dich mehr so schnell aus der Ruhe.“

RANG STEIN · TAG 26 / 31

WOCHE 9

FREITAG

Trainingstag 27 von 31



RANG: STEIN

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○

8 SÄTZE · PAUSE 45 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5	SATZ 6	SATZ 7	SATZ 8
20	20	24	24	20	20	24	50

Gesamt geplant: 202 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 45 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Nur noch ein Test trennt dich von deinem stärksten Rang.“

WOCHE 10

MONTAG

Prüfung 4 von 4 · Tag 28 von 31

⚡ TESTTAG ⚡

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○

Maximale Wiederholungen in einem einzigen Satz · Vor dem Test gut aufwärmen!

ZIEL

70

MINDEST-WIEDERHOLUNGEN

Rang-Ziel: ⚙️ STAHL

„Bestehst du diesen Test, erreichst du den Rang STAHL.“

PRÜFUNG 4 / 4 · TAG 28 / 31

WOCHE 10

MITTWOCH

Trainingstag 29 von 31



RANG: STAHL



5 SÄTZE · PAUSE 60 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5
45	55	35	30	55

Gesamt geplant: 220 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 60 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Rang STAHL – kaum noch zu biegen. Du bist bereit für das große Ziel.“

RANG STAHL · TAG 29 / 31

WOCHE 10

FREITAG

Trainingstag 30 von 31



RANG: STAHL

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○

8 SÄTZE · PAUSE 45 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5	SATZ 6	SATZ 7	SATZ 8
22	22	30	30	24	24	20	58

Gesamt geplant: 230 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 45 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Nur noch ein Trainingstag. Du bist bereit – das spürst du selbst am besten.“

RANG STAHL · TAG 30 / 31

WOCHE 11

MONTAG

Trainingstag 31 von 31

⚙️ RANG: STAHL

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ●

8 SÄTZE · PAUSE 45 SEKUNDEN

SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3	SATZ 4	SATZ 5	SATZ 6	SATZ 7	SATZ 8
26	26	32	32	26	26	22	60

Gesamt geplant: 250 Wiederholungen

Zwischen jedem Satz: 45 Sekunden Pause. Saubere Ausführung geht vor Tempo!

„Letzter Trainingstag! Nach 3 Tagen Pause startest du deinen Versuch – die 100 warten auf dich.“



JETZT BIST DU AN DER REIHE.

3 Tage Pause nach dem letzten Trainingstag. Dann: 100 Liegestütze in einem Satz.

100 LIEGESTÜTZE · by Geri · 11 Wochen · 31 Trainingstage