# MADBARZ TRAININGSPLAN

**CARDIO & STRENGTH – ADVANCED** 





## **ANWEISUNGEN**

Eine Trainingswoche besteht aus 4 Trainingstagen – Nutze die restlichen Tage um deinen Körper auszuruhen! Ruhetage sind sehr wichtig und dein Körper wird diese auch <u>benötigen</u>. An welchen Tagen Du dein Training absolvierst, ist dir überlassen.

Mache dich <u>vor</u> jedem Workout warm und dehne dich <u>nach</u> wirklich jedem.

Zum Aufwärmen empfehlen sich Joggen, Seilspringen, Jumping Jacks oder Armkreise.

Achte vor, während und nach dem Workout darauf, dass du deinem Körper genügend Wasser zuführst. Es ist sehr wichtig, dass du das trinken nicht vernachlässigst. Nimm im Workout nur kleinere, dafür danach wieder größere Schlücke.



#### **WORKOUT 1**

GO ON

#### **WORKOUT 2**

**CARDIO IS NOT SPANISH** 

#### **WORKOUT 3**

**DON'T DREAM IT, DO IT** 

#### **WORKOUT 4**

**NO LIMIT** 

#### **HINWEIS**



#### **WORKOUT 1**

**SIMPLE KILL** 

#### **WORKOUT 2**

**HERE AND NOW** 

#### **WORKOUT 3**

**COFFEINE SHOT** 

#### **WORKOUT 4**

**QUAD BOOST** 

#### HINWEIS



## **WORKOUT 1**

HAWAII

#### **WORKOUT 2**

**CAN'T WALK** 

#### **WORKOUT 3**

**BACK AND BICEPS HAZARD** 

#### **WORKOUT 4**

**SHOULDER CONTROL** 

#### **HINWEIS**



#### **WORKOUT 1**

**ABS IN PARK** 

#### **WORKOUT 2**

**INSANE CARDIO** 

#### **WORKOUT 3**

**DIAMOND PULL** 

#### **WORKOUT 4**

**NO LIMIT** 

#### **HINWEIS**



### **WORKOUT 1**

**DON'T DREAM IT, DO IT** 

#### **WORKOUT 2**

**GO ON** 

#### **WORKOUT 3**

**CARDIO IS NOT SPANISH** 

#### **WORKOUT 4**

HAWAII

#### HINWEIS



#### **WORKOUT 1**

**PUSH UP ROUTINE** 

#### **WORKOUT 2**

**CAN'T WALK** 

#### **WORKOUT 3**

**MONEY MAKER** 

#### **WORKOUT 4**

**CAFFEINE SHOT** 

#### **HINWEIS**



# ZUSATZAUFGABE

Versuche jede Woche deine PB in Squats, Lunges und Burpees zu halten oder zu verbessern.



## WORKOUTS

### **CARDIO IS NOT SPANISH**

Pause: 45/140

**60 sec Rope Jumps** 

7 Bulgarian Split Squats (each Leg)

7 Hindu Push Ups

**12 Horizontal jumps** 

**60 sec Jumping Jacks** 

10 Lunges (each Leg)

**15 sec Side Plank (each Leg)** 

Video-Erklärung

http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/cardio-is-not-spanish/

#### **NO LIMIT**

Pause: 45/140

**4 Cycles** 

**15 Burpees** 

**12 Fast Incline Push Ups** 

**12 Vertical Jumps** 

7 Hanging Oblique Raises (each Leg)

**20 Sec Mountain Climbers** 

**20 Sec Sprint** 

**20 Squats** 

Video-Erklärung

http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/no-limit/



#### GO ON

Pause: 45/120

**4 Cycles** 

**10 Burpees** 

**8 Chin Ups** 

**8 Close Hands Pushups** 

7 Dips

**45 Sec Flutter Crunches** 

**6 Negative Chin Ups** 

**20 Sec Push Up Hold** 

Video-Erklärung

http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/go-on/

## **DON'T DREAM IT, DO IT**

Pause: 45/120

**4 Cycles** 

**15 Sec Run Incline Hill** 

**8 Decline Push Ups** 

**5 Explosive High Chest Pullups** 

**10 Knee Raises** 

20 Sec Push Up Hold

12 Squat Jumps with 180 Turn

**6 Wide Pull Ups** 

Video-Erklärung

http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/dont-dream-it-do-it/



## **Caffeine Shot**

Pause: 45/140

5 cycles

**15 Squat Jumps** 

**20 sec High Knees** 

**20 sec Flutter Crunches** 

## Hawaii

Pause: 45/140

**4 Cycles** 

**20 sec Mountain Climbers** 

**40 sec Jumping Jacks** 

**30 sec Plank** 

20 reps Burpees



## **Can't walk**

Pause: 45/140

**5 Cycles** 

**10 Lunges** 

**12 Squats** 

**8 Bulgarian Split Squats (Each Leg)** 

**10 Squat Jumps** 

**10 Dips** 

35 Wall Sit

## **BACK AND BICEPS HAZARD**

Pause: 45/120

**4 Cycles** 

7 Pull Ups

**8 Negative Chin Ups** 

**12 Inclined Chin Ups** 

**6 Wide Pull Ups** 

7 Shoulder Width Chin Ups



## **SHOULDER CONTROL**

Pause: 45/120

**5 Cycles** 

**12 Dips** 

**10 Higher Decline Push Ups** 

**10 Push Ups** 

**15 Inclined Pull Ups** 

**6 Pike Push Ups** 

**10 Hindu Push Ups** 

### **ABS IN PARK**

Pause: 45/120

**5 Cycles** 

**10 Knee Raises** 

**5 Leg Raises** 

**8 Leg Raises on Parallel Bar** 

**8 Hanging Oblique Raises (each Side)** 

**15 Half Burpees** 



## **DIAMOND PULL**

Pause: 45/120

**4 Cycles** 

**7 Pull Ups** 

**8 Negative Chin Ups** 

**12 Diamond Push Ups** 

**8 Close Grip Chin Ups** 

**6 Wide Pull Ups** 

7 Wide Chin Ups

## **PUSH UP ROUTINE**

Pause: 45/120

**3 Cycles** 

**10 Push Ups** 

**12 Pseudo Push Ups** 

25 Sec Push Up Hold

**6 Clap Push Ups** 

**10 Higher Decline Push Ups** 

**12 Diamond Push Ups** 

**15 Incline Push Ups** 



## **Money Maker**

Pause: 45/120

**4 Cycles** 

**15 Squats** 

**20 sec Mountain Climbers** 

**10 Lunges (each leg)** 

**10 Push Ups** 

**30 sec Plank** 

**6 Pike Push Ups** 

### **INSANE CARDIO**

Pause: 45/140

**5 Cycles** 

**20 sec Mountain Climbers** 

**12 Squat Jumps** 

**35 sec Jumping Jacks** 

**10 Horizontal Jumps** 

**8 Burpees** 

**35 sec Rope Jumps** 



### **QUAD BOOST**

**Pause: 45/120** 

**4 Cycles** 

**15 Squats** 

**12 Calf Raises (each leg)** 

**10 Lunges (each leg)** 

**12 Squat Jumps** 

**20 sec Sprint** 

## **SCHLUSSWORT**

Denk immer daran, eine Transformation ist kein Spaziergang und ein großer Schritt in deinem Leben. Disziplin, Überwindung und vor allem Kampfgeist für den Weg zum Erfolg sind unausweichlich. Häng dich rein, streng dich an um das zu schaffen was andere nicht schaffen! Es wird immer Tage geben an denen, du keine Lust mehr hast, an denen das Wetter zu mies ist, an denen du low carb oder healthy food nicht mehr sehen kannst. Hier heißt es dran bleiben und weiter machen. Früher oder später wirst du mit dem Erfolg belohnt! Der Körper wird sich bald an die Umstellung gewöhnen und es dir danken. Lass dich inspirieren und finde deinen eigenen Weg die richtige Ernährung und sportliche Erfolge in Einklang zu bringen. Setz dir immer wieder kleine Ziele um die Motivation nicht zu verlieren.



Schon Boxchampion Muhammad Ali sagte: "Wenn mein Kopf es sich ausdenken kann, wenn mein Herz daran glauben kann - dann kann ich es auch erreichen." Aufgeben ist keine Option und sollte auch nicht zu deinen Gedanken zählen. An lustlosen Tagen hab ich mich immer mit der passenden Musik oder Videos, von denen die es geschafft haben, motiviert. Danach war ich froh, dass ich mich überwunden hab und fühlte mich hervorragend.

"Ich habe jede Trainingsminute gehasst. Aber ich habe mir gesagt: Gib nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens wie ein Champion."

**Muhammad Ali** 

