

MADBARZ TRAININGSPLAN

CARDIO – BEGINNER



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 benötigen. An welchen Tagen Du dein Training absolvierst, ist dir überlassen.

Mache dich vor jedem Workout warm und dehne dich nach 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.

WOCHE 1

WORKOUT 1

START YOUR CHANGE

WORKOUT 2

KNOW YOUR ENEMY

WORKOUT 3

Caffeine Shot

WORKOUT 4

FAT REMOVAL

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

WOCHE 2

WORKOUT 1

HAWAII

WORKOUT 2

CAN'T WALK

WORKOUT 3

INSANE CARDIO

WORKOUT 4

QUAD BOOST

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

WOCHE 3

WORKOUT 1

START YOUR CHANGE

WORKOUT 2

KNOW YOUR ENEMY

WORKOUT 3

CAFFEINE SHOT

WORKOUT 4

FAT REMOVAL

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

WOCHE 4

WORKOUT 1

INSANE CARDIO

WORKOUT 2

QUAD BOOST

WORKOUT 3

HAWAII

WORKOUT 4

CAN'T WALK

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

WOCHE 5

WORKOUT 1

CAFFEINE SHOT

WORKOUT 2

FAT REMOVAL

WORKOUT 3

KNOW YOUR ENEMY

WORKOUT 4

START YOUR CHANGE

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

WOCHE 6

WORKOUT 1

INSANE CARDIO

WORKOUT 2

QUAD BOOST

WORKOUT 3

HAWAII

WORKOUT 4

CAN'T WALK

HINWEIS

Einige Wiederholungszahlen weichen von den Standardwerten in der App ab. Denkt daran diese vor Workoutbeginn einzustellen!!

ZUSATZAUFGABE

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

WORKOUTS

START YOUR CHANGE

Pause: 60/140

4 Cycles

8 Box Jumps

25 Jumping Jacks

12 Squats

15 Sit Ups

10 sec Sprint

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/start-your-change/>

KNOW YOUR ENEMY

Pause: 60/120

4 Cycles

20 sec Mountain Climbers

30 sec Run

15 Sit Ups

10 Vertical Jumps

20 Sec Wall Sit

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/know-your-enemy/>

Caffeine Shot

Pause: 60/140

5 cycles

15 Squat Jumps

20 sec High Knees

20 sec Flutter Crunches

FAT REMOVAL

Pause: 60/120

4 Cycles

30 sec Run

10 Dips (on Chair)

30 sec Jumping Jacks

10 Push Ups

15 sec Alternating High Knees

20 sec Mountain Climbers

20 sec Plank

Hawaii

Pause: 60/140

4 Cycles

20 sec Mountain Climbers

40 sec Jumping Jacks

30 sec Plank

20 Burpees

Can't walk

Pause: 60/140

5 Cycles

10 Lunges

12 Squats

8 Bulgarian Split Squats (Each Leg)

10 Squat Jumps

10 Dips

35 Wall Sit

INSANE CARDIO

Pause: 60/120

5 Cycles

20 sec Mountain Climbers

10 Squat Jumps

30 sec Jumping Jacks

10 Horizontal Jumps

8 Burpees

30 sec Rope Jumps

QUAD BOOST

Pause: 60/120

4 Cycles

15 Squats

12 Calf Raises (each leg)

10 Lunges (each leg)

12 Squat Jumps

10 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