

MADBARZ TRAININGSPLAN

STRENGTH – 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

GET IN SHAPE

WORKOUT 2

EXPRESS YOURSELF

WORKOUT 3

SIMPLE KILL

WORKOUT 4

HERE AND NOW

HINWEIS

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

WOCHE 2

WORKOUT 1

SIMPLE KILL

WORKOUT 2

HERE AND NOW

WORKOUT 3

SWEET DOMINATION

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

GET IN SHAPE

WORKOUT 2

EXPRESS YOURSELF

WORKOUT 3

SIMPLE KILL

WORKOUT 4

HERE AND NOW

HINWEIS

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

WOCHE 4

WORKOUT 1

QUAD BOOST

WORKOUT 2

SWEET DOMINATION

WORKOUT 3

CHEST PUMP

WORKOUT 4

BACK AND BICEPS HAZARD

HINWEIS

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

WOCHE 5

WORKOUT 1

SIMPLE KILL

WORKOUT 2

HERE AND NOW

WORKOUT 3

EXPRESS YOURSELF

WORKOUT 4

GET IN SHAPE

HINWEIS

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

WOCHE 6

WORKOUT 1

SWEET DOMINATION

WORKOUT 2

CHEST PUMP

WORKOUT 3

BACK AND BICEPS HAZARD

WORKOUT 4

QUAD BOOST

HINWEIS

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

ZUSATZAUFGABE

Versuche jede Woche deine PB in Push Ups, Pull Ups und Dips zu halten oder zu verbessern.

WORKOUTS

GET IN SHAPE

Pause: 60/120

4 Cycles

20 sec Alternating High Knees

10 reps (each side) Contralateral Limb Raises

20 Crunches

8 Inclined Chin Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/get-in-shape/>

EXPRESS YOURSELF

Pause: 60/120

4 Cycles

15 Half Burpees

7 Dips on chair

5 Inclined Pull Ups

15 Laying Down Leg Raises

5 Negative Chin Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/express-yourself/>

SIMPLE KILL

Pause: 60/120

4 Cycles

7 (Negative) - Pull Ups

10 Dips or 10 sec Dip-Hold

10 Push Ups

10 Knee Raises

10 Squat Jumps

HERE AND NOW

Pause: 60/120

4 Cycles

10 Push Ups

15 Squats

10 Dips on Chair

10 Lunges (each leg)

10 Diamond Push Ups

SWEET DOMINATION

Pause: 60/120

4 Cycles

10 Push Ups

10 Chair Dips

7 Pike Push Ups

7 Diamond Push Ups

QUAD BOOST

Pause: 60/120

4 Cycles

15 Squats

12 Calf Raises (each leg)

10 Lunges (each leg)

12 squat Jumps

10 sec Sprint

CHEST PUMP

Pause: 60/120

4 Cycles

10 Incline Push Ups

7 Close Hands Push Ups

10 Decline Push Ups

10 Push Ups

10 Dips

7 Wide Push Ups

15 sec Push Up Hold

BACK AND BICEPS HAZARD

Pause: 60/120

4 Cycles

7 (Negative) – Pull Ups

8 Negative Chin Ups

10 Inclined Chin Ups

6 (Negative) - Wide Pull Ups

7 (Negative) – Shoulder Width Chin Ups

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