

MADBARZ TRAININGSPLAN

STRENGTH – EXPERT



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

GO HARD

WORKOUT 2

BAR(S)KILLER

WORKOUT 3

FULL BODY HYPE

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

SWEET DOMINATION

WORKOUT 2

CAN'T WALK

WORKOUT 3

BACK AND BICEPS TORTURE

WORKOUT 4

IRON SHOULDERS

HINWEIS

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

WOCHE 3

WORKOUT 1

TOUGH CORE

WORKOUT 2

BICEPS TRICEPS

WORKOUT 3

BAR(S)KILLER

WORKOUT 4

SIMPLE KILL

HINWEIS

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

WOCHE 4

WORKOUT 1

GO HARD

WORKOUT 2

QUAD BOOST

WORKOUT 3

PUSH DOSE

WORKOUT 4

UPPER BODY TORTURE

HINWEIS

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

WOCHE 5

WORKOUT 1

SHARP ABS

WORKOUT 2

IRON SHOULDERS

WORKOUT 3

HEART ATTACK

WORKOUT 4

BAR(S)KILLER

HINWEIS

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

WOCHE 6

WORKOUT 1

PUSH UP ROUTINE

WORKOUT 2

SIMPLE KILL

WORKOUT 3

GO HARD

WORKOUT 4

BACK AND BICEPS TORTURE

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

GO HARD

Pause: 40/120

4 Cycles

8 Body Weight Skull Crushers

5 Clapping Pull Ups

6 Contralateral Limb Raises (each side)

6 Korean Dips

30 Sec Flutter Crunches

10 Hindu Push Ups

20 Sec Tucked Front Lever Hold

15 Crunches

7 L-Sit Chin Ups

Video-Erklärung

<http://bodyweight-workout.com/madbarz-workouts/go-hard/>

BAR(S)KILLER

Pause: 40/120

4 Cycles

5 Clap Push Ups

7 Close Grip Pull Ups

8 Diamond Push Ups

10 Sec Dip Hold

5 Handstand Wall Assisted

8 Leg Raises

15 Squats

4 Muscle Ups

5 Pseudo Push Ups

Video-Erklärung

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

CAN'T WALK

Pause: 40/120

5 Cycles

10 Lunges (each Leg)

15 Squats

10 Bulgarian Split Squats (each Leg)

5 Pistol Squats (each Leg)

12 Squat Jumps

12 Box Jumps

12 Calf Raises (each Leg)

SIMPLE KILL

Pause: 40/120

4 Cycles

7 Pull Ups

12 Dips

10 Push Ups

10 Knee Raises

12 Squat Jumps

HERE AND NOW

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Push Ups

15 Squats

15 Dips on Chair

10 Lunges (each leg)

15 Diamond Push Ups

SWEET DOMINATION

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Push Ups

12 Chair Dips

10 Pike Push Ups

10 Diamond Push Ups

QUAD BOOST

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Squats

12 Calf Raises (each leg)

10 Lunges (each leg)

12 squat Jumps

20 sec Sprint

PUSH UP ROUTINE

Pause: 40/120

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

FULL BODY HYPE

Pause: 40/120

3 Cycles

15 Pull Ups

15 Toe Touch Crunches

30 Squats

12 Chin Ups

45 sec Side Plank Right Side

45 sec Side Plank Left Side

12 Decline Push Ups

BACK AND BICEPS TORTURE

Pause: 40/120

4 Cycles

8 Chin Ups

7 Close Grip Pull Ups

5 L-Sit Chin Ups

12 Inclined Chin Ups

6 Wide Pull Ups

8 Negative Chin Ups

IRON SHOULDERS

Pause: 40/120

4 Cycles

12 Dips

4 Typewriter Pull Ups

12 Decline Push Ups

15 Inclined Pull Ups

5 Korean Dips

10 L-Sit on Parallel Bars

TOUGH CORE

Pause: 40/120

4 Cycles

15 Half Burpees

22 Sec Flutter Crunches

8 Toe Touch Crunches

25 Crunches

5 Windshield Wipers (each Side)

5 Leg Raises

10 Sec V-Hold

BICEPS TRICEPS

Pause: 40/120

4 Cycles

7 Diamond Push Ups

10 Chin Ups

5 Korean Dips

10 Inclined Chin Ups

8 Single Bar Dips

7 Negative Chin Ups

7 Dips

PUSH DOSE

Pause: 40/120

5 Cycles

10 Push Ups

6 Pike Push Ups

12 Diamond Push Ups

6 Clap Push Ups

12 Decline Push Ups

15 Incline Push Ups

UPPER BODY TORTURE

Pause: 40/120

4 Cycles

9 Chin Ups

8 Close Grip Pull Ups

7 L-Sit Chin Ups

6 Wide Pull Ups

8 Negative Chin Ups

SHARP ABS

Pause: 40/120

4 Cycles

5 Leg Raises

25 Crunches

8 Windshield Wipers (each Side)

8 Hanging Oblique Raises (each Side)

25 Crunches

15 Half Burpees

HEART ATTACK

Pause: 40/120

4 Cycles

60 sec Jumping Jacks

15 Squat Jumps

10 Lunges (Each Leg)

20 Burpees

12 Squat Jumps 180

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