



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Cardio

ADVANCED

Advanced

9 Workouts

6 Wochen

Kostenlos

Anweisungen

Trainingstage & Ruhe

Eine Trainingswoche besteht aus 4 Trainingstagen. Nutze die restlichen Tage, um deinen Körper auszuruhen. Ruhetage sind wichtig und dein Körper wird sie brauchen. An welchen Tagen du trainierst, ist dir überlassen.

Aufwärmen & Dehnen

Mach dich vor jedem Workout warm und dehne dich nach wirklich jedem. Zum Aufwärmen eignen sich Joggen, Seilspringen, Jumping Jacks oder Armkreise.

Trinken

Achte vor, während und nach dem Workout darauf, dass du genügend Wasser trinkst. Im Workout nur kleinere Schlücke, danach wieder größere.

Wochenplan

Woche 1

- 1 CARDIO IS NOT SPANISH
- 2 NO LIMIT
- 3 CAFFEINE SHOT
- 4 FAT REMOVAL

Woche 4

- 1 HEART ATTACK
- 2 FAT REMOVAL
- 3 INSANE CARDIO
- 4 QUAD BOOST

Woche 2

- 1 HAWAII
- 2 CAN'T WALK
- 3 INSANE CARDIO
- 4 QUAD BOOST

Woche 5

- 1 HAWAII
- 2 CAN'T WALK
- 3 NO LIMIT
- 4 CARDIO IS NOT SPANISH

Woche 3

- 1 CARDIO IS NOT SPANISH
- 2 NO LIMIT
- 3 HAWAII
- 4 CAN'T WALK

Woche 6

- 1 CAFFEINE SHOT
- 2 FAT REMOVAL
- 3 INSANE CARDIO
- 4 QUAD BOOST



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

Workouts

CARDIO IS NOT SPANISH

Pause 45/140

4 Runden

Rope Jumps	60 Sek.
Bulgarian Split Squats (pro Bein)	7
Hindu Push Ups	7
Horizontal Jumps	12
Jumping Jacks	60 Sek.
Lunges (pro Bein)	10
Side Plank (pro Bein)	15 Sek.

NO LIMIT

Pause 45/140

4 Runden

Burpees	15
Fast Incline Push Ups	12
Vertical Jumps	12
Hanging Oblique Raises (pro Bein)	7
Mountain Climbers	20 Sek.
Sprint	20 Sek.
Squats	20

CAFFEINE SHOT

Pause 45/140

5 Runden

Squat Jumps	15
High Knees	20 Sek.
Flutter Crunches	20 Sek.

FAT REMOVAL

Pause 45/140

4 Runden

Run	35 Sek.
Dips (am Stuhl)	12
Jumping Jacks	35 Sek.
Push Ups	12
Alternating High Knees	20 Sek.
Mountain Climbers	20 Sek.
Plank	25 Sek.

HAWAII

Pause 45/140

4 Runden

Mountain Climbers	30 Sek.
Jumping Jacks	60 Sek.
Plank	40 Sek.
Burpees	25

CAN'T WALK

Pause 45/140

5 Runden

Lunges	15
Squats	15
Bulgarian Split Squats (pro Bein)	10
Squat Jumps	15
Dips	12
Wall Sit	45 Sek.

INSANE CARDIO

Pause 45/140

5 Runden

Mountain Climbers	20 Sek.
Squat Jumps	12
Jumping Jacks	35 Sek.
Horizontal Jumps	10
Burpees	8
Rope Jumps	35 Sek.

QUAD BOOST

Pause 45/140

4 Runden

Squats	15
Calf Raises (pro Bein)	12
Lunges (pro Bein)	10
Squat Jumps	12
Sprint	15 Sek.

HEART ATTACK

Pause 45/140

4 Runden

Jumping Jacks	45 Sek.
Squat Jumps	12
Lunges (pro Bein)	12
Burpees	20
Squat Jumps With 180 Turn	10

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 dranbleiben und weitermachen. 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

Mehr zu Calisthenics findest du hier: <https://bodyweight-workout.com/calisthenics/>