

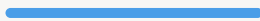


BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

# Cardio

BEGINNER



Beginner

8 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 START YOUR CHANGE
- 2 KNOW YOUR ENEMY
- 3 CAFFEINE SHOT
- 4 FAT REMOVAL

## Woche 2

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

## Woche 3

- 1 START YOUR CHANGE
- 2 KNOW YOUR ENEMY
- 3 CAFFEINE SHOT
- 4 FAT REMOVAL

## Woche 4

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

## Woche 5

- 1 CAFFEINE SHOT
- 2 FAT REMOVAL
- 3 KNOW YOUR ENEMY
- 4 START YOUR CHANGE

## Woche 6

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



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

# Workouts

## START YOUR CHANGE

Pause 60/140

4 Runden

8 Box Jumps

25 Jumping Jacks

12 Squats

15 Sit Ups

10 Sek. Sprint

## FAT REMOVAL

Pause 60/120

4 Runden

30 Sek. Run

10 Dips (am Stuhl)

30 Sek. Jumping Jacks

10 Push Ups

15 Sek. Alternating High Knees

20 Sek. Mountain Climbers

20 Sek. Plank

## KNOW YOUR ENEMY

Pause 60/120

4 Runden

20 Sek. Mountain Climbers

30 Sek. Run

15 Sit Ups

10 Vertical Jumps

20 Sek. Wall Sit

## HAWAII

Pause 60/140

4 Runden

20 Sek. Mountain Climbers

40 Sek. Jumping Jacks

30 Sek. Plank

20 Burpees

## CAFFEINE SHOT

Pause 60/140

5 Runden

15 Squat Jumps

20 Sek. High Knees

20 Sek. Flutter Crunches

## CAN'T WALK

Pause 60/140

5 Runden

10 Lunges

12 Squats

8 Bulgarian Split Squats (pro Bein)

10 Squat Jumps

10 Dips

35 Sek. Wall Sit

## INSANE CARDIO

Pause 60/120

5 Runden

**20 Sek.** Mountain Climbers

---

**10** Squat Jumps

---

**30 Sek.** Jumping Jacks

---

**10** Horizontal Jumps

---

**8** Burpees

---

**30 Sek.** Rope Jumps

## QUAD BOOST

Pause 60/120

4 Runden

**15** Squats

---

**12** Calf Raises (pro Bein)

---

**10** Lunges (pro Bein)

---

**12** Squat Jumps

---

**10 Sek.** 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 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/>