



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Cardio & Strength

ADVANCED

Advanced

15 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 GO ON
- 2 CARDIO IS NOT SPANISH
- 3 DON'T DREAM IT, DO IT
- 4 NO LIMIT

Woche 4

- 1 ABS IN PARK
- 2 INSANE CARDIO
- 3 DIAMOND PULL
- 4 NO LIMIT

Woche 2

- 1 SIMPLE KILL
- 2 HERE AND NOW
- 3 CAFFEINE SHOT
- 4 QUAD BOOST

Woche 5

- 1 DON'T DREAM IT, DO IT
- 2 GO ON
- 3 CARDIO IS NOT SPANISH
- 4 HAWAII

Woche 3

- 1 HAWAII
- 2 CAN'T WALK
- 3 BACK AND BICEPS HAZARD
- 4 SHOULDER CONTROL

Woche 6

- 1 PUSH UP ROUTINE
- 2 CAN'T WALK
- 3 MONEY MAKER
- 4 CAFFEINE SHOT



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

Workouts

CARDIO IS NOT SPANISH

Pause 45/140

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.

DON'T DREAM IT, DO IT

Pause 45/120

4 Runden

Run Incline Hill	15 Sek.
Decline Push Ups	8
Explosive High Chest Pull Ups	5
Knee Raises	10
Push Up Hold	20 Sek.
Squat Jumps With 180 Turn	12
Wide Pull Ups	6

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.

GO ON

Pause 45/120

4 Runden

Burpees	10
Chin Ups	8
Close Hands Push Ups	8
Dips	7
Flutter Crunches	45 Sek.
Negative Chin Ups	6
Push Up Hold	20 Sek.

HAWAII

Pause 45/140

4 Runden

Mountain Climbers	20 Sek.
Jumping Jacks	40 Sek.
Plank	30 Sek.
Burpees	20

CAN'T WALK

Pause 45/140

5 Runden

Lunges	10
Squats	12
Bulgarian Split Squats (pro Bein)	8
Squat Jumps	10
Dips	10
Wall Sit	35 Sek.

BACK AND BICEPS HAZARD

Pause 45/120

4 Runden

Pull Ups	7
Negative Chin Ups	8
Inclined Chin Ups	12
Wide Pull Ups	6
Shoulder Width Chin Ups	7

SHOULDER CONTROL

Pause 45/120

5 Runden

Dips	12
Higher Decline Push Ups	10
Push Ups	10
Inclined Pull Ups	15
Pike Push Ups	6
Hindu Push Ups	10

ABS IN PARK

Pause 45/120

5 Runden

Knee Raises	10
Leg Raises	5
Leg Raises on Parallel Bar	8
Hanging Oblique Raises (pro Seite)	8
Half Burpees	15

DIAMOND PULL

Pause 45/120

4 Runden

Pull Ups	7
Negative Chin Ups	8
Diamond Push Ups	12
Close Grip Chin Ups	8
Wide Pull Ups	6
Wide Chin Ups	7

PUSH UP ROUTINE

Pause 45/120

3 Runden

Push Ups	10
Pseudo Push Ups	12
Push Up Hold	25 Sek.
Clap Push Ups	6
Higher Decline Push Ups	10
Diamond Push Ups	12
Incline Push Ups	15

MONEY MAKER

Pause 45/120

4 Runden

Squats	15
Mountain Climbers	20 Sek.
Lunges (pro Bein)	10
Push Ups	10
Plank	30 Sek.
Pike Push Ups	6

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 45/120

4 Runden

Squats	15
Calf Raises (pro Bein)	12
Lunges (pro Bein)	10
Squat Jumps	12
Sprint	20 Sek.

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/>