BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Cardio & Strength

BEGINNER

Beginner | 15 Workouts | 6 Wochen | Kostenlos

LEITFADEN

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.

6-WOCHEN-PLAN

Wochenplan

Woche 1

1. GET IN SHAPE
2. START YOUR CHANGE
3. EXPRESS YOURSELF
4. KNOW YOUR ENEMY

Woche 2

1. SIMPLE KILL
2. CAFFEINE SHOT
3. HERE AND NOW
4. FAT REMOVAL

Woche 3

1. SIMPLE KILL
2. HERE AND NOW
3. HAWAII
4. CAN'T WALK

Woche 4

1. SWEET DOMINATION
2. QUAD BOOST
3. GET IN SHAPE
4. KNOW YOUR ENEMY

Woche 5

1. EXPRESS YOURSELF
2. START YOUR CHANGE
3. SIMPLE KILL
4. CAFFEINE SHOT

Woche 6

1. CHEST PUMP
2. BACK AND BICEPS HAZARD
3. INSANE CARDIO
4. HAWAII

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

ÜBUNGEN

Workouts

GET IN SHAPE

Pause 60/120

4 Runden

20 Sek.	Alternating High Knees
10	Contralateral Limb Raises (pro Bein)
20	Crunches
8	Inclined Chin Ups

START YOUR CHANGE

Pause 60/140

4 Runden

8	Box Jumps
25	Jumping Jacks
12	Squats
15	Sit Ups
10 Sek.	Sprint

EXPRESS YOURSELF

Pause 60/120

4 Runden

15	Half Burpees
7	Dips (am Stuhl)
5	Inclined Pull Ups
15	Laying Down Leg Raises
5	Negative Chin Ups

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

SIMPLE KILL

Pause 60/120

4 Runden

7	(Negative) Pull Ups
10	Dips oder 10 Sek. Dip-Hold
10	Push Ups
10	Knee Raises
10	Squat Jumps

CAFFEINE SHOT

Pause 60/140

5 Runden

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

HERE AND NOW

Pause 60/120

4 Runden

10	Push Ups
15	Squats
10	Dips (am Stuhl)
10	Lunges (pro Bein)
10	Diamond Push Ups

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

HAWAII

Pause 60/140

4 Runden

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

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

SWEET DOMINATION

Pause 60/120

4 Runden

10	Push Ups
10	Chair Dips
7	Pike Push Ups
7	Diamond Push Ups

QUAD BOOST

Pause 60/120

4 Runden

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

CHEST PUMP

Pause 60/120

4 Runden

10	Incline Push Ups
7	Close Hands Push Ups
10	Decline Push Ups
10	Push Ups
10	Dips
7	Wide Push Ups
15 Sek.	Push Up Hold

BACK AND BICEPS HAZARD

Pause 60/120

4 Runden

7	(Negative) Pull Ups
8	Negative Chin Ups
10	Inclined Chin Ups
6	(Negative) Wide Pull Ups
7	(Negative) Shoulder Width Chin Ups

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

MOTIVATION

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/