



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Cardio & Strength

EXPERT

Expert

20 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 HARD
- 2 CARDIO IS NOT SPANISH
- 3 FULL BODY 7R
- 4 LEG BURNER

Woche 2

- 1 BAR(S)KILLER
- 2 HERE AND NOW
- 3 FAT REMOVAL
- 4 FRESH AIR

Woche 3

- 1 LET'S GO
- 2 CAN'T WALK
- 3 BACK AND BICEPS TORTURE
- 4 THE BURNER

Woche 4

- 1 IRON SHOULDERS
- 2 TOUGH CORE
- 3 USAIN BOLT
- 4 INSANE CARDIO

Woche 5

- 1 TRAPEZIUS ROUTINE
- 2 GO THE EXTRA MILE
- 3 BAR(S)KILLER
- 4 LEG BURNER

Woche 6

- 1 SIMPLE KILL
- 2 GO HARD
- 3 USAIN BOLT
- 4 ON THE GO



Versuche jede Woche, deine Bestleistung in Push Ups, Pull Ups, Squats und Lunges zu halten oder zu verbessern.

Workouts

CARDIO IS NOT SPANISH Pause 40/140

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

BAR(S)KILLER Pause 40/120
4 Runden

5	Clap Push Ups
7	Close Grip Pull Ups
8	Diamond Push Ups
10 Sek.	Dip Hold
5	Handstand Wall Assisted
8	Leg Raises
15	Squats
4	Muscle Ups
5	Pseudo Push Ups

GO HARD Pause 40/120
4 Runden

8	Body Weight Skull Crushers
5	Clapping Pull Ups
6	Contralateral Limb Raises (pro Seite)
6	Korean Dips
30 Sek.	Flutter Crunches
10	Hindu Push Ups
20 Sek.	Tucked Front Lever Hold
15	Crunches

HERE AND NOW Pause 40/120
4 Runden

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

FULL BODY 7R

Pause 40/120

4 Runden

- 12 Dips
- 10 Knee Raises
- 7 Pull Ups
- 15 Squats
- 10 Push Ups
- 8 Pike Presses Elevated Feet
- 12 Calf Raises (pro Bein)
- 8 Close Grip Chin Ups

LEG BURNER

Pause 40/140

5 Runden

- 20 Sek. Sprint
- 15 Squat Jumps
- 20 Mountain Climbers
- 40 Sek. Jumping Jacks
- 20 Sek. Run Incline Hill
- 15 Horizontal Jumps

FAT REMOVAL

Pause 40/140

4 Runden

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

FRESH AIR

Pause 40/140

4 Runden

- 45 Sek. Run
- 6 Clap Push Ups
- 45 Sek. Run
- 25 Push Up Hold
- 45 Sek. Run
- 40 Sek. Jumping Jacks

LET'S GO

Pause 40/120

3 Runden

- 10 Push Ups
- 40 Sek. Jumping Jacks
- 8 Straight Bar Dips
- 7 Pull Ups
- 12 Dips

CAN'T WALK

Pause 40/120

5 Runden

- 10 Lunges (pro Bein)
- 15 Squats
- 10 Bulgarian Split Squats (pro Bein)
- 5 Pistol Squats
- 12 Squat Jumps
- 12 Box Jumps
- 12 Calf Raises (pro Bein)

BACK AND BICEPS TORTURE

Pause 40/120

4 Runden

- 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

TOUGH CORE

Pause 40/120

4 Runden

- 15 Half Burpees
- 22 Sek. Flutter Crunches
- 8 Toe Touch Crunches
- 25 Crunches
- 5 Windshield Wipers (pro Seite)
- 5 Leg Raises
- 10 Sek. V-Hold

THE BURNER

Pause 40/140

5 Runden

- 15 Squats
- 25 Sek. Plank
- 8 Burpees
- 20 Sek. Run Incline Hill
- 12 Dips
- 45 Sek. Run
- 20 Sek. Mountain Climbers

INSANE CARDIO

Pause 40/140

5 Runden

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

IRON SHOULDERS

Pause 40/120

4 Runden

- 12 Dips
- 4 Typewriter Pull Ups
- 12 Decline Push Ups
- 15 Inclined Pull Ups
- 5 Korean Dips
- 10 L-Sit on Parallel Bars

TRAPEZIUS ROUTINE

Pause 40/120

5 Runden

- 7 Pull Ups
- 10 Hindu Push Ups
- 10 Contralateral Limb Raises (pro Seite)
- 10 Higher Decline Push Ups
- 5 Handstand Wall Assisted
- 6 Pike Push Ups

SIMPLE KILL

Pause 40/120

4 Runden

7 Pull Ups

12 Dips

10 Push Ups

10 Knee Raises

12 Squat Jumps

ON THE GO

Pause 40/120

4 Runden

12 Pseudo Push Ups

12 Dips am Stuhl

45 Sek. Wall Sit

15 Squats

8 Wide Push Ups

20 Sek. Mountain Climbers

12 Diamond Push Ups

USAIN BOLT

Pause 30/140

2 Runden

10 Burpees

30 Sek. Run

20 Sek. Mountain Climbers

30 Sek. Run

20 Sek. Flutter Crunches

30 Sek. Run

5 Pistol Squats (pro Bein)

30 Sek. Run

10 Laying Down Leg Raises

GO THE EXTRA MILE

Pause 30/140

3 Runden

35 Sek. Rope Jumps

10 Lunges (pro Bein)

12 Squat Jumps

15 Sek. Run Incline Hill

30 Sek. Side Plank linke Seite

10 Toe Touch Crunches

30 Sek. Side Plank rechte Seite

15 Sek. Run Incline Hill

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/>