

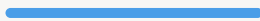


BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Strength

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 GET IN SHAPE
- 2 EXPRESS YOURSELF
- 3 SIMPLE KILL
- 4 HERE AND NOW

Woche 2

- 1 SIMPLE KILL
- 2 HERE AND NOW
- 3 SWEET DOMINATION
- 4 QUAD BOOST

Woche 3

- 1 GET IN SHAPE
- 2 EXPRESS YOURSELF
- 3 SIMPLE KILL
- 4 HERE AND NOW

Woche 4

- 1 QUAD BOOST
- 2 SWEET DOMINATION
- 3 CHEST PUMP
- 4 BACK AND BICEPS HAZARD

Woche 5

- 1 SIMPLE KILL
- 2 HERE AND NOW
- 3 EXPRESS YOURSELF
- 4 GET IN SHAPE

Woche 6

- 1 SWEET DOMINATION
- 2 CHEST PUMP
- 3 BACK AND BICEPS HAZARD
- 4 QUAD BOOST



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

Workouts

GET IN SHAPE

Pause 60/120

4 Runden

- 20 Sek.** Alternating High Knees

- 10** Contralateral Limb Raises (pro Seite)

- 20** Crunches

- 8** Inclined Chin Ups

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

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

SWEET DOMINATION

Pause 60/120

4 Runden

- 10** Push Ups

- 10** Chair Dips

- 7** Pike Push Ups

- 7** Diamond Push Ups

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

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

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/>