



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

MADBARZ TRAININGSPLAN

Strength

EXPERT

Expert

17 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 BAR(S)KILLER
- 3 FULL BODY HYPE
- 4 HERE AND NOW

Woche 2

- 1 SWEET DOMINATION
- 2 CAN'T WALK
- 3 BACK AND BICEPS TORTURE
- 4 IRON SHOULDERS

Woche 3

- 1 TOUGH CORE
- 2 BICEPS TRICEPS
- 3 BAR(S)KILLER
- 4 SIMPLE KILL

Woche 4

- 1 GO HARD
- 2 QUAD BOOST
- 3 PUSH DOSE
- 4 UPPER BODY TORTURE

Woche 5

- 1 SHARP ABS
- 2 IRON SHOULDERS
- 3 HEART ATTACK
- 4 BAR(S)KILLER

Woche 6

- 1 PUSH UP ROUTINE
- 2 SIMPLE KILL
- 3 GO HARD
- 4 BACK AND BICEPS TORTURE



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

Workouts

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

- 7** L-Sit Chin Ups

CAN'T WALK Pause 40/120
5 Runden

- 10** Lunges (pro Bein)

- 15** Squats

- 10** Bulgarian Split Squats (pro Bein)

- 5** Pistol Squats (pro Bein)

- 12** Squat Jumps

- 12** Box Jumps

- 12** Calf Raises (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

SIMPLE KILL Pause 40/120
4 Runden

- 7** Pull Ups

- 12** Dips

- 10** Push Ups

- 10** Knee Raises

- 12** Squat Jumps

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

SWEET DOMINATION

Pause 40/120

4 Runden

- 15 Push Ups
- 12 Chair Dips
- 10 Pike Push Ups
- 10 Diamond Push Ups

QUAD BOOST

Pause 40/120

4 Runden

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

PUSH UP ROUTINE

Pause 40/120

3 Runden

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

FULL BODY HYPE

Pause 40/120

3 Runden

- 15 Pull Ups
- 15 Toe Touch Crunches
- 30 Squats
- 12 Chin Ups
- 45 Sek. Side Plank rechte Seite
- 45 Sek. Side Plank linke Seite
- 12 Decline Push Ups

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

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

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

BICEPS TRICEPS

Pause 40/120

4 Runden

7	Diamond Push Ups
10	Chin Ups
5	Korean Dips
10	Inclined Chin Ups
8	Single Bar Dips
7	Negative Chin Ups
7	Dips

PUSH DOSE

Pause 40/120

5 Runden

10	Push Ups
6	Pike Push Ups
12	Diamond Push Ups
6	Clap Push Ups
12	Decline Push Ups
15	Incline Push Ups

UPPER BODY TORTURE

Pause 40/120

4 Runden

9	Chin Ups
8	Close Grip Pull Ups
7	L-Sit Chin Ups
6	Wide Pull Ups
8	Negative Chin Ups

SHARP ABS

Pause 40/120

4 Runden

5	Leg Raises
25	Crunches
8	Windshield Wipers (pro Seite)
8	Hanging Oblique Raises (pro Seite)
25	Crunches
15	Half Burpees

HEART ATTACK

Pause 40/120

4 Runden

60 Sek.	Jumping Jacks
15	Squat Jumps
10	Lunges (pro Bein)
20	Burpees
12	Squat Jumps 180

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/>