

# MUSKEL- PLAN

*Cutten*

**DEFINITIONSTRAINING**  

---

**IN 9 WOCHEN**

**BODY&FIT**



# INHALT

- 4** Go for it!
- 6** Produkte
- 8** Was du wissen musst - Anatomie
- 10** Primäre Muskelgruppen
- 12** Was du wissen musst - Ernährung
- 14** Was du wissen musst - Tipps
- 16** Trainingsempfehlung

## TRAININGSSCHEMAS

- 19** Woche 1
- 25** Woche 2
- 29** Woche 3
- 35** Woche 4
- 39** Woche 5
- 45** Woche 6
- 49** Woche 7
- 55** Woche 8
- 59** Woche 9

- 64** Don't stop!
- 66** Alternative Übungen

## MUSCLE MENUS

- 70** Tag 1
- 72** Tag 2
- 74** Tag 3
- 76** Tag 4
- 78** Tag 5
- 80** Tag 6
- 82** Tag 7

## MEAL PREP

- 86** Woche 1
- 90** Woche 2
- 93** Woche 3
- 96** Woche 4
- 100** Logbuch





# GO FOR IT! Cutter



Cutten, auch Definitionstraining genannt, heißt, dass du unter möglichst großem Erhalt der Muskelmasse Fett verbrennst. Das erreichst du, indem du einen Kalorienmangel kreierst. Einen Kalorienmangel erhältst du, wenn du mehr Kalorien verbrennst als du aufnimmst. Dein Körper wird dadurch die Reserven beanspruchen, wodurch du Fett verbrennen wirst. Um ein Kilogramm Fett zu verbrennen, wird ein Kalorienmangel von insgesamt 7.777 kcal benötigt. Wenn du einen Kalorienmangel von etwa 500 kcal pro Tag einhältst, wirst du hierfür 15 bis 16 Tage benötigen.

Berechne für dich wieviel Kilogramm du loswerden willst und setz dir ein realistisches Ziel. So weißt du, wann du mit dem Cutten anfangen musst, ohne zu früh deinen Zielpunkt zu erreichen oder eine Crash-Diät mit Jojo-Effekt einplanen zu müssen. Ein Mangel von mehr als 500 kcal pro Tag geht nämlich auf Kosten der Muskelmasse. Das kann langfristig kontraproduktiv wirken, da dein Körper die Fette nach dem Cutten in extremer Menge als Reserve speichern wird.

#### **Ist Sport zum Abnehmen notwendig?**

Da du durch den Sport Kalorien verbrennst, wird ein Sportler schneller einen Kalorienmangel kreieren als ein Nicht-Sportler. Sport ist beim Cutten jedoch keine Notwendigkeit, wenn du mit deiner Ernährung unter dem täglichen Erhalt bleibst. Um den Muskelabbau zu reduzieren und die Muskeln weiterhin zu reizen, ist Krafttraining allerdings anzuraten.

#### **Die Erfolgsformel**

Kalorienmangel von 300 bis 500 kcal + unterstützendes Nahrungsergänzungsmittel + Motivation + Geduld = Ergebnis!

Cutten ist nichts anderes als mehr zu verbrennen als du aufnimmst, eventuell mit Hilfe von Sport, um Kalorien zu verbrennen und Muskelabbau zu minimalisieren. Mach dies gleichmäßig, sodass es nicht auf Kosten der Muskelmasse geht. Verwende Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung deiner Diät und dir steht ein strahlender Sommer bevor!

# EMPFOHLEN

Was benötigst du?

1

## WHEY PERFECTION

Stimuliert die fettfreie Muskelmasse. Es ist die perfekte Proteinquelle, um damit deinen Tag zu starten und sie vor oder nach dem Training einzunehmen. Whey Perfection enthält die höchstmögliche Qualität an ultragefiltertem Whey-Proteinkonzentrat, Whey-Proteinisolat und Whey-Hydrolysat, Di- und Tri-Peptide.



1 bis 3 Shakes pro Tag

2

## BCAA

BCAAs sind die beliebtesten Aminosäuren unter Sportlern. Perfekt, um sie vor, während oder nach deinem Training einzunehmen, und während der Definitionsphase absolut unverzichtbar!



3

## MARINOL OMEGA-3

Omega-3 Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren ohne die der Körper nicht auskommen kann, erst recht nicht während schwerer körperlicher Arbeit. Marinol Omega-3 enthält EPA und DHA und ist gut für das Gehirn, das Herz und den Erhalt des normalen Blutdrucks. Gegenwärtig enthält unsere Ernährung oft zu wenig Omega-3, daher ist Ergänzung erwünscht!



2 Kapseln beim Frühstück

4

## MULTI MEN

Multivitamin speziell für Männer. Enthält neben allen Vitaminen und Mineralien auch noch einen speziellen Alpha Male Blend! Mit 1 Tablette Multi Men nimmst du ausreichend Vitamine und Mineralien auf, um es den ganzen Tag krachen zu lassen.



1 Kapsel beim Frühstück

5

## CLEAN PROTEIN BAR

Der Clean Protein Bar ist der leckerste Proteinriegel aller Zeiten! Der Riegel enthält die besten Proteine, ist low carb und enthält nur 179 kcal. Perfekt als proteinreiche Zwischenmahlzeit.



6

## SMART PROTEIN PANCAKES

Das ist bei weitem der leckerste, proteinreiche Pfannkuchen, den du je probiert hast! Der Pfannkuchen enthält neben vielen Proteinen auch hochwertigen Kohlenhydraten wie Hafer und Buchweizen. Die Pfannkuchen sind sehr leicht zuzubereiten und als Mittagessen oder Abendessen ideal. Zudem lassen sie sich perfekt für unterwegs mitnehmen!



# WAS DU WISSEN MUSST

## Anatomie

EIN GUTER START IST DIE HALBE ARBEIT! UM DEN MUSKELPLAN-CUTTEN UND DIE DAHINTERLIEGENDEN GEDANKEN VERSTEHEN ZU KÖNNEN, WERDEN WIR ERST EINIGE GRUNDLEGENDE FAKTOREN UND BEGRIFFE BEHANDELN.

### ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE IN ALLER KÜRZE

#### MUSKELKATER

Jeder Sportler wird damit zu tun bekommen. Von Fußballern über Radrennsportler bis zu Bodybuildern und Powerliftern: Muskelkater. Muskelkater ist die Folge von Überanstrengung der Muskeln. Wenn Muskeln belastet werden, wird ein Mikrotrauma entstehen. Mikrotrauma ist ein umständliches Wort für Risse in den Muskeln.

#### MUSKELERHOLUNG

Bei der Erholung der Muskeln von diesen Risiken spielen Ernährung und Ruhe eine große Rolle. Wenn deine Ernährung ausreicht und du für ausreichend Ruhe für deinen Körper sorgst, werden sich die Muskeln erholen. Im

Schnitt benötigt man 48 bis 72 Stunden, um sich komplett zu erholen. Das ist natürlich abhängig vom Training, dem Erholungsvormögen und dem Ausmaß, in dem dein Körper bereits trainiert ist.

#### MUSKELWACHSTUM

Das Ergebnis ist, dass die Muskeln stärker sind als vorher, was auch als Superkompensation bezeichnet wird. Dadurch wird Muskelhypertrophie entstehen, ein umständliches Wort für Muskelwachstum.

Schematisch wird dies folgendermaßen aussehen:

Mikrotrauma [Muskelkater] -> Ernährung und Ruhe -> Superkompensation [Muskel-erholung] -> Muskelhypertrophie [Muskelwachstum].

#### ÜBERTRAINING

Wenn sich dein Körper nicht ausreichend erholen kann, kann im schlimmsten Fall Übertraining entstehen. Anstelle von Superkompensation wird das genaue Gegenteil eintreffen: Die Kraft und Belastbarkeit der

Muskeln wird abnehmen: Muskelatrophie. Das wird der Fall sein, wenn du nicht genügend Ruhe nimmst oder deine Ernährung nicht ausreicht.

Schematisch wird dies folgendermaßen aussehen:

Mikrotrauma [Muskelkater] -> unzureichende Ruhe und/oder Ernährung -> Übertraining -> Muskelatrophie.

So wie du siehst, hängt der Fortschritt im Fitnessstudio von unterschiedlichen Faktoren ab. Falls einer dieser Faktoren nicht stimmt, wird der Fortschritt stagnieren.

### WEITERE BEZEICHNUNGEN

Einige Kernbegriffe mit Bezug auf die Bezeichnung der [Teile der] Muskeln:

#### ORIGO

Der Ursprung des Muskels [Ausgangspunkt].

#### INSERTIO

Die Anknüpfung des Muskels [Endpunkt].

#### AGONIST

Der Muskel, der hauptsächlich für die Bewegung verantwortlich ist.

#### SYNERGIST

Der Muskel, der den Agonisten bei der Ausführung der Bewegung unterstützt.

#### ANTAGONIST

Das Gegenstück des Antagonisten. Dieser

Muskel sorgt für die entgegengesetzte Bewegung.

### 1RM

Dies steht für 1 Repetition Maximum, mit anderen Worten das maximale Gewicht, das du mit einer Ausführung bewegen kannst. Bei einem 1RM ist es selbstverständlich wichtig, dass er technisch gut ausgeführt wird. Da es für Einsteiger nicht empfehlenswert ist, die Grenze von 1RM durch Ausprobieren zu ermitteln, wird das Gewicht durch den 1RM Submaximaltest geschätzt. Das beinhaltet, dass du bei einer bestimmten Übung ein Gewicht auswählst und damit die maximal mögliche Anzahl an Wiederholungen machst. Anhand dieser Daten und untenstehender Tabelle kannst du deinen 1RM abschätzen. Um erst die Technik zu beherrschen, verwenden wir im Muskelplan einen etwas niedrigeren Prozentsatz vom 1RM als in der Tabelle angegeben wird. Gewicht ist insbesondere in der Einstiegsphase zweitrangig.



# PRIMAERE MUSKELGRUPPEN

## DELTOIDEUS

Der dicke, dreieckige Muskel, der um deine Schultern liegt

### WORKOUTS



## ABDOMINAL-MUSKELN

Die Bauchmuskeln

### WORKOUTS



## BIZEPS

Der zweiköpfige Oberarmmuskel an der Vorderseite deines Arms

### WORKOUTS



## PECTORALIS

Die Brustmuskeln, bestehend aus Pectoralis major [großer Brustmuskel] und Pectoralis minor [kleiner Brustmuskel]

### WORKOUTS



## QUADRIZEPS

Der vierköpfige Oberschenkelmuskel an der Vorderseite deines Beins

### WORKOUTS



## TRAPEZIUS

Der rautenförmige Muskel oberhalb deines Rückens

### WORKOUTS



## TRIZEPS

Der dreiköpfige Armstrecker an der Rückseite deines Arms

### WORKOUTS



## LATISSIMUS DORSI

Der breite Rückenmuskel

### WORKOUTS



## GLUTEUS

Die Gesäßmuskeln, bestehend aus Gluteus maximus [großer Gesäßmuskel] und Gluteus minimus [kleiner Gesäßmuskel]

### WORKOUTS



## HAMSTRINGS

Die Hinterbeinmuskeln

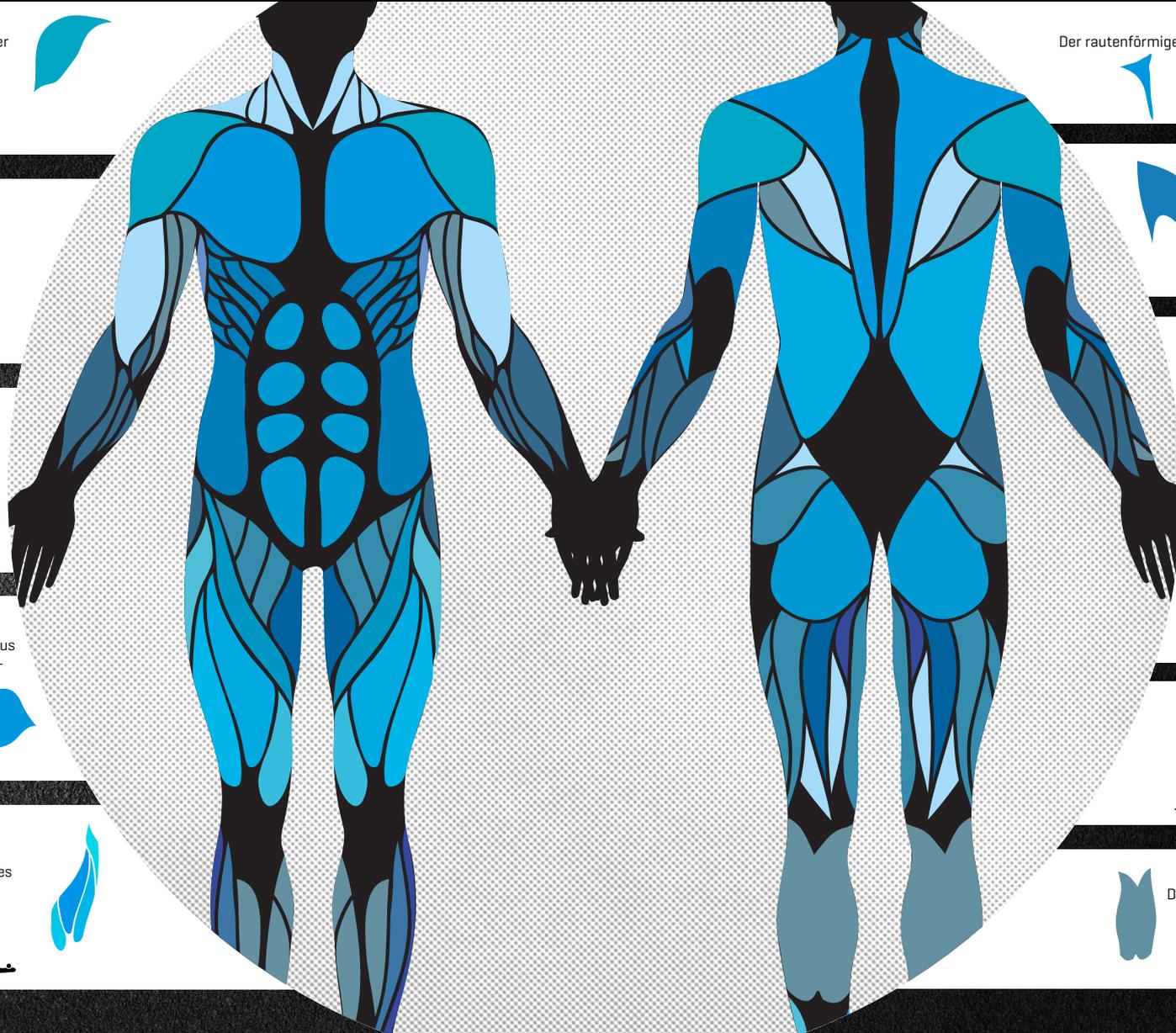
### WORKOUTS



## WADEN

Die Muskelgruppe an der Rückseite deiner Oberschenkel

### WORKOUTS



# WAS DU WISSEN MUSST

## Ernährung

### NÄHRSTOFFE

Wie bereits erwähnt spielt Ernährung eine wichtige Rolle beim Aufbau und der Erholung von Muskeln. Wir benennen kurz die unterschiedlichen Nährstoffe und ihre Rolle im Körper.

### ENERGIE (KILOKALORIEN)

Energie [kcal] wird als die Fähigkeit definiert Arbeit zu verrichten. Ein Mann benötigt pro Tag durchschnittlich 2500 kcal und eine Frau durchschnittlich 2000 kcal.

### KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sorgen für die direkte Energie, die dein Körper benötigt, um zu funktionieren. 1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 kcal.

### FETTE

Auch Fette sind Energieträger. Fette liefern pro Gramm ganze 9 kcal Energie und sind zudem der wichtigste Speicher für Energie. Zudem sorgen Fette für eine wichtige Isolationschicht.

### BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel und beim Stuhlgang. Sie liefern 2 kcal pro Gramm.

### EIWEIßE

Eiweiße sind für den Aufbau der Zellstruktur, die Produktion von Hormonen und den Erhalt der Muskeln unverzichtbar. Eiweiß spielt eine sehr wichtige Rolle in der Muskelerholung. 1 Gramm Eiweiß liefert 4 kcal.

### WASSER

Von allen Nährstoffen benötigen wir Wasser am nötigsten: Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Wasser dient unter anderem als Schmiermittel beim Zusammenziehen der Muskeln und sorgt für den Transport von Nährstoffen.

### VITAMINE

Vitamine sind in geringer Menge für die Funktionalität von jedem tierischen Organismus der Welt nötig.

### MINERALIEN

Mineralien sind unverzichtbare Aufbaustoffe für das Skelett, die Zellen und das Gewebe. Abhängig von deiner Zielsetzung ist es wichtig zu wissen, in welchem Verhältnis du diese Nährstoffe aufnehmen musst.

### NÄHRWERTE

Auf Erhalt zu essen heißt, dass du genug isst, um weder zuzunehmen noch abzunehmen. Du verbrauchst also alle Energie, die du aufnimmst. Für einen durchschnittlichen Mann im Alter von 18 Jahren mit einer Körperlänge von 1,80 Metern und einem Gewicht von 75 kg sind dies ungefähr 2200 kcal pro Tag.

· Wenn dein Ziel der Aufbau von Muskelmasse ist, wirst du dich über Erhalt ernähren müssen.

· Wenn dein Ziel der Erhalt von Muskelmasse ist, wirst du dich auf Erhalt ernähren müssen.

· Wenn dein Ziel die Verringerung deines Fettanteils ist, wirst du dich unter Erhalt ernähren müssen.

Wenn du über Erhalt isst, und somit einen Kalorienüberschuss kreierst, wirst du zunehmen. Dein Körper verbraucht nicht alle Energie und wird den Überschuss als Reserve speichern. Dadurch wirst du zunehmen bzw. an Masse ansetzen. In der Fitnesswelt wird dies als Bulken bezeichnet. Unter Erhalt zu essen ist das Gegenteil davon. Du kreierst einen Kalorienmangel und dein Körper wird die Reserven beanspruchen, um funktionieren zu können. Auf diese Weise nimmst du ab, was auch als Cutten oder Definitionsphase bezeichnet wird.

Eine verantwortbare Richtlinie zum Zunehmen ist ein Überschuss von etwa 500 kcal. Eine verantwortbare Richtlinie zum Abnehmen ist ein Unterschuss von etwa 500 kcal.

# WAS DU WISSEN MUSST

## Tipps

### MEAL PREP

Hast du keine Lust jeden Tag zu kochen? Sorg dann dafür, dass du genügend Vorratsdosen im Haus hast, und fang mit Meal Prepping an. Meal Prepping ist nichts anderes als alle Mahlzeiten auf einmal vorzubereiten. Oft hat man am Wochenende mehr Zeit zum Kochen als in der Woche. Hol am Samstag und Sonntag die Pfannen aus dem Schrank und du profitierst den Rest der Woche davon.

### SCHLAF

Sorg für ausreichend Nachtruhe. Schlafe für optimale Gesundheit 7 bis 9 Stunden pro Nacht. Während des Schlafes erholt sich dein Körper.

### ALKOHOL

Konsumiere möglichst wenig Alkohol. Am besten natürlich überhaupt keinen. Alkohol greift die Leber an. Die Leber spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel. Wenn die Leber nicht mehr komplett funktioniert, stagniert also der Aufbau von Muskelmasse.

### CHEAT MEAL. DO OR DON'T?

Um Resultate zu erzielen, musst du ein strik-

tes Ernährungsschema einhalten. Heißt das, dass du nie mal cheaten darfst? Die Antwort ist nein. Ein Cheat Meal sorgt dafür, dass du das Ernährungsschema besser einhalten kannst. Zudem kann ein Cheat Meal deinem Stoffwechsel einen Boost verleihen.

### BLESSURENPRÄVENTION

Ausführung ist wichtiger als das Gewicht. Wenn deine Ausführung perfekt ist, kannst

du an die Erhöhung des Gewichts denken, vorher nicht. Wenn du das Gewicht zu schnell erhöhst, erhöht sich auch das Risiko auf Blessuren. Auch das Warming-Up spielt eine große Rolle.

### SCHAU NICHT ZU VIEL AUF ANDERE

Eine Fallgrube im Fitnessstudio ist, dass du das Verhalten anderer übernimmst. Vergleichen gehört bei der Fitness nun ein-

mal dazu und wenn du jemand anderen mehr Wiederholungen machen oder ein größeres Gewicht verwenden siehst, kann es schnell zu Hahnenkämpfen kommen. Mach wobei du dich gut fühlst und was für dich funktioniert. Lass andere keinen Einfluss darauf haben.

### MACH ZUSAMMEN FITNESS

Sofern es möglich ist, kann es sehr stimulierend sein mit einem Freund oder einer Freundin Fitness zu machen. Ihr könnt euch gegenseitig motivieren, um noch eben eine Wiederholung zusätzlich zu schaffen. Zudem ist gute Gesellschaft auch nicht zu unterschätzen. Du bist natürlich im Fitnessstudio, um Ergebnisse zu erzielen, aber das geht schneller, wenn du auch wirklich Freude an der Fitness hast. Sorg aber dafür, dass dies nicht zu einem Wettkampf wird. Motiviert euch gegenseitig, aber bleibt dabei das zu machen bei dem ihr euch gut fühlt.

LIES MEHR ÜBER DEN EINFLUSS VON SCHLAF, ALKOHOL UND VERLETZUNGSVERMEIDUNG IN UNSEREM BLOG: [BLOG.BODYANDFIT.DE](https://blog.bodyandfit.de)



# TRAINING

# Empfehlung



JEDES TRAININGSZIEL HAT EINE EIGENE HERANGEHENSWEISE, SOWOHL IM BEREICH DER ERNÄHRUNG ALS AUCH IM BEREICH DES TRAININGS. DEINE ERNÄHRUNG BEEINFLUSST NEBEN DEINEM LOOK AUCH DEINE LEISTUNGEN WÄHREND DES TRAININGS. ZUDEM BESTIMMT DIE INTENSITÄT DES TRAININGS WIEDERUM WIE VIEL UND WELCHE NAHRUNG DU BENÖTIGST, UM DICH MAXIMAL ERHOLEN ZU KÖNNEN. KURZUM, EINE RICHTIGE BALANCE ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND TRAINING IST WICHTIG. DAS GILT AUCH BEIM CUTTEN.

8 bis 12 Wiederholungen zu machen sorgt für den Aufbau von Muskelmasse. Während der Definitionsphase wird die Frequenz häufig zu Unrecht erhöht. Wenn du eine höhere Frequenz von beispielsweise 15 bis 20 Wiederholungen handhabst, trainierst du in erster Linie das Ausdauervermögen des Muskels. Letztgenanntes trägt nicht zur Fettverbrennung bei und hat während des Cuttens also keinen zusätzlichen Nutzen. Es ist vernünftig 8 bis 12 Wiederholungen beizubehalten, egal ob du beim Bulken oder Cutten bist.

Der „Trick“ ist es zu versuchen während des Cuttens dieselbe Kraft zu behalten wie während der Massephase [bulken]. Auf die Art behältst du den maximalen Muskelanreiz.

Selbstverständlich ist dies schwierig, da dein Körper weniger optimal mit Energie [kcal] versorgt wird und ein verringertes Körpergewicht zu weniger Kraft beitragen kann. Aber es ist während der Definitionsphase [cutten] die effizienteste Trainingsmethode. Allerdings ist es empfehlenswert nicht bei jedem Set bis an die Leistungsgrenze zu gehen, da die Erholung während der Definitionsphase weniger gut ist als in der Massephase. Das liegt daran, dass es schwieriger ist die nötige Menge an Nährstoffen aufzunehmen. Wenn du pro Kilogramm Körpergewicht etwa zwei Gramm Eiweiß zu dir nimmst, wird dies die Erholung positiv beeinflussen. Es ist empfehlenswert einen Großteil der gesamten kcal-Einnahme aus Proteinen zu gewinnen.

Um Muskelabbau zu minimalisieren und die Muskeln weiterhin anzureizen ist Krafttraining empfehlenswert. Relativ betrachtet verbrennst du durch intensives Krafttraining mehr Kalorien als durch Cardio. Cardio ist als Ergänzung zum Krafttraining eine gute Möglichkeit einen Kalorienmangel zu kreieren, aber nicht notwendig, wenn du dein Ernährungsschema anpasst und die Anzahl an Kalorien verringerst.

THE PAIN  
YOU FEEL  
TODAY,  
WILL BE THE  
STRENGTH  
YOU FEEL  
TOMORROW

WOCHE

1



# TRAINING



## MONTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

Warming up: 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute.

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE CHEST PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE MID ROWS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	Körpergewicht	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



## DONNERSTAG RUHE

## FREITAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BEINMUSKELN UND RÜCKENMUSKELN

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>LEG PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HACK SQUAT</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets



### TIPP

Kannst du vor dem Training manchmal einen Boost gebrauchen? Probiere dann einmal unser Maximum Pre-Workout. Heftig dosiert mit den besten Zutaten.

**DON'T  
WISH  
FOR IT  
WORK  
FOR IT**



**WOCHE**

**2**

# TRAINING



## MONTAG RUHE

## DIENSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE CHEST PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE MID ROWS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	Körpergewicht	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## TIPP

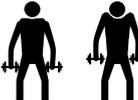
Eben keine Motivation oder Lust zu trainieren? Denk dann daran wie gerne du dein Ziel erreichen willst und klemm dich dahinter!

# TRAINING

WOCHE  
2

FREITAG RUHE

SAMSTAG SCHULTERMUSKELN UND  
TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

SONNTAG RUHE

WOCHE

3



# TRAINING



## MONTAG BEINMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>LEG PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HACK SQUAT</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## TIPP

BCAAs lassen sich ideal während des Trainings trinken. Sie werden direkt aufgenommen und sind sofort wirksam.

# TRAINING



## DONNERSTAG RUHE

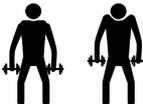
## FREITAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	Körpergewicht	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets



## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets



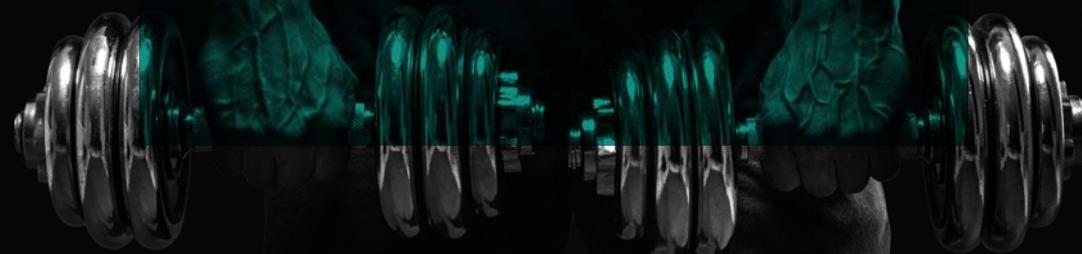
### TIPP

Probiere auch mal unseren Low Calorie Bar! Ein vollständiger, mahlzeiteretzender Riegel mit allen Nährstoffen, Proteinen, Ballaststoffen und Mineralien, die du benötigst, und trotzdem kalorienarm.

**SET YOUR  
GOALS  
AND DON'T  
STOP TILL  
YOU GET  
THERE!**

**WOCHE**

**4**



# TRAINING



## MONTAG RUHE

## DIENSTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS**

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	Körpergewicht	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich] 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

**SONNTAG RUHE**

WOCHE

5

# TRAINING



## MONTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE



### TIPP

Hast du häufig Probleme mit Muskelkater? Probiere dann einmal Amino Perfection nach dem Training.

## MITTWOCH BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGES</b> 	3 Sets mit 10 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DONNERSTAG RUHE

# TRAINING

WOCHE  
**5**

## FREITAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets



### TIPP

Während der Definitionsphase kannst du durchaus etwas zusätzliche Unterstützung gebrauchen. Ripped! ist dank der Zutaten, von denen du maximal profitierst, #1 auf diesem Gebiet.

## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DEADLIFT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich] 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

WHEN I  
LOST ALL  
OF MY  
EXCUSES  
I FOUND  
MY  
RESULTS

WOCHE

5

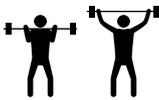
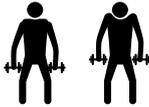


# TRAINING



## MONTAG RUHE

## DIENSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

### TIPP

Vitamine sind während der Definitionsphase und wenn du viel Sport treibst unglaublich wichtig. Wechsle mit deinem Obst und Gemüse ausreichend ab und nimm als Ergänzung ein gutes Multi.

## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGE</b> 	3 Sets mit 10 Wiederholungen pro Bein	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING

WOCHEN  
6

FREITAG RUHE

SAMSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% mit 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 Set mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

SONNTAG RUHE

WOCHEN  
7



## MONTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DEADLIFT</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich]		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## TIPP

Jeder hat eine ihm schwerfallende Übung. Da dies oft nicht gerade deine Lieblingsübungen sind, wirst du sie oft erst am Ende deines Trainings machen. Verändere dies einmal und mach diese Übung zum Beginn deines Trainings. So hast du diese schwierige Übung während des restlichen Trainings hinter dir.

# TRAINING



## DONNERSTAG RUHE

## FREITAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 10 Wiederholungen pro Bein	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets



### TIPP

Hast du Appetit auf etwas Leckerem, willst aber nicht wirklich cheaten? Nasch dann einmal unsere Protein Chips.

I DON'T  
STOP  
WHEN I'M  
TIRED  
I STOP  
WHEN I'M  
DONE



# TRAINING



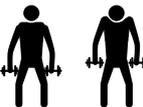
## MONTAG RUHE

## DIENSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DEADLIFT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich] 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## FREITAG RUHE



### TIPP

Es ist sehr gesund Sport zu treiben, aber bei hochintensiven Bewegungen können deine Abwehrkräfte schwächer werden, da du deinem Körper viel abverlangst. Zusätzliches Vitamin C ist daher auch definitiv eine Empfehlung, um deine Abwehrkräfte aufrecht zu halten.

# TRAINING

WOCHEN  
8

## SAMSTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 10 Wiederholungen pro Bein	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

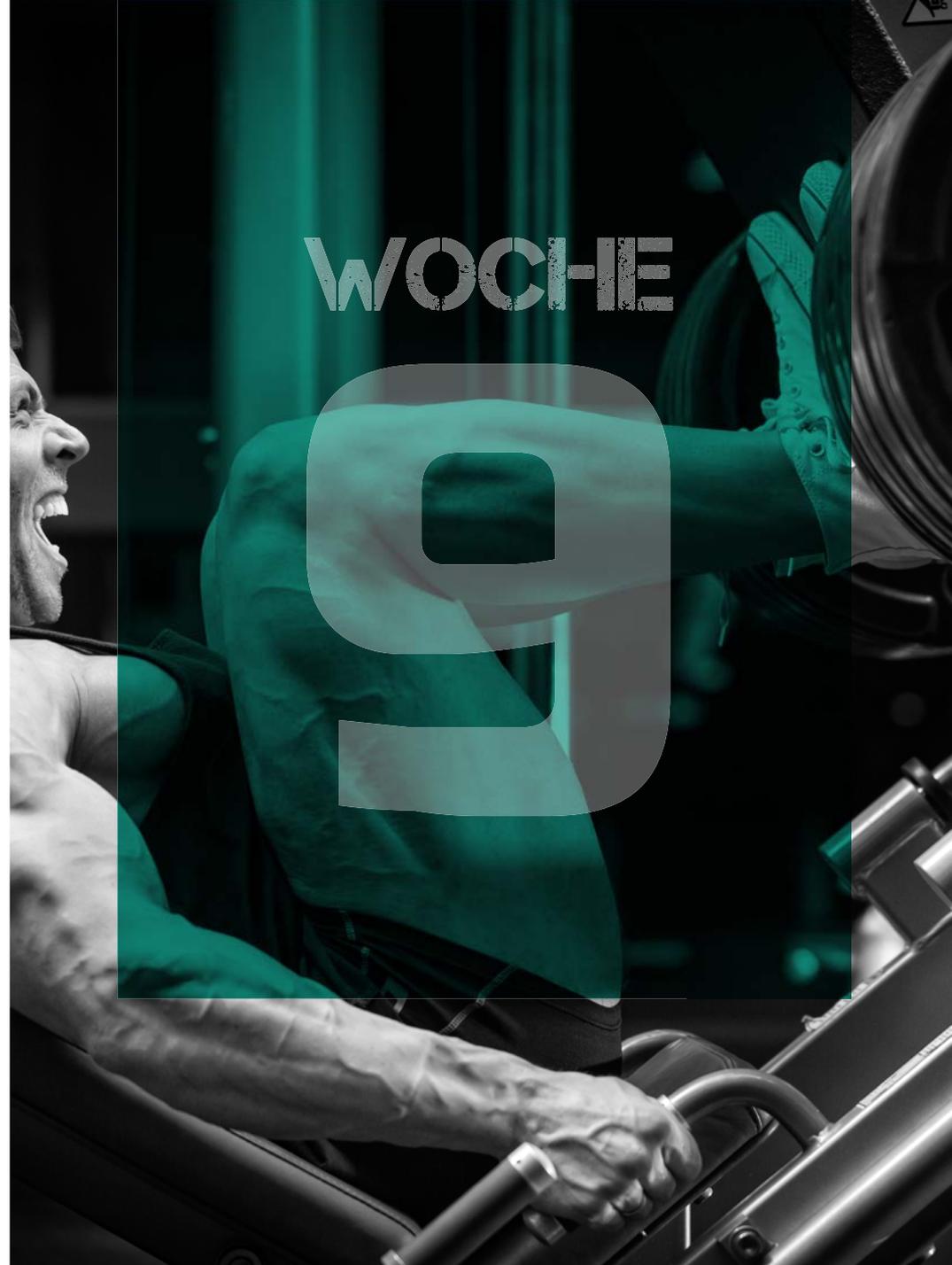
## SONNTAG RUHE

### TIPP

Es gibt unterschiedliche Tempos in denen du Übungen machen kannst. Das gängigste Tempo ist 1-2, das heißt, dass du 1 Sekunde die Bewegung machst und 2 Sekunden in die Ausgangsposition zurückkommst. Um dem Körper einen anderen Reiz zu liefern, kannst du das Tempo auch variieren. So kannst du auf 2-4 trainieren, wobei du den Muskeln durch das niedrigere Tempo auch mehr Ausdauervermögen abverlangst.

WOCHEN

9



# TRAINING



## MONTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PEC DECK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DEADLIFT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich] 	1 Minute Ruhe zwischen den Sets	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## DONNERSTAG RUHE

# TRAINING



## FREITAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

## SAMSTAG RUHE



### TIPP

Zeit für eine neue Sorte Proteinshake? Probier dann mal die Whey Perfection Variety Box. Eine Packung enthält ganze 12 unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Welche wird deine neue Liebessorte?

## SONNTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b> 	3 Sets mit 8 Wiederholungen	70-80% des 1RM	1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGE</b> 	3 Sets mit 10 Wiederholungen pro Bein	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	65-75% des 1RM	1 Minute Ruhe zwischen den Sets

# DON'T STOP!

## Es gibt genug Alternativen!

JETZT, WO DU SO GUT DABEI BIST, KANNST DU MEHR ABWECHSLUNG IN DEIN SPORTSCHEMA BRINGEN. ES GIBT FÜR JEDE ÜBUNG EINIGE ALTERNATIVEN. ES IST WICHTIG, DASS DIE RICHTIGEN ÜBUNGEN ABGEWECHSELT WERDEN. MAN KANN ZWISCHEN ZWEI FORMEN VON ÜBUNGEN UNTERSCHIEDEN:

**COMPOUND-ÜBUNGEN** sind zusammengestellte Übungen. Mit diesen Übungen sprichst du zwei oder mehr Muskeln/Muskelgruppen an. Die bekanntesten Compound-Übungen sind Bench Press, Squat und Deadlift. Zudem sind Compound-Übungen sehr gut zur Verbrennung vieler Kalorien geeignet, da der komplette Körper (oder zumindest ein großer Teil davon) beansprucht wird.

**ISOLATIONSÜBUNGEN** sind einfache Übungen. Damit beanspruchst du „nur“ einen Muskel/eine Muskelgruppe. Isolationsübungen sind eine Unterstützung zu Compound-Übungen und werden häufig verwendet, um bestimmten Muskeln/Muskelgruppen einen zusätzlichen Anreiz zu geben. Zudem sind Isolationsübungen ideal, um einer zurückkle-

genden Muskelgruppe mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Beispiele für Isolationsübungen sind der Biceps Curl und die Leg Extension

Wir empfehlen in den ersten Wochen drei Sets von ein oder zwei Compound-Übungen pro Training zu machen. Nach etwa vier Wochen kann die Anzahl an Compound-Übungen eventuell auf maximal 3 pro Training erhöht werden. Die Anzahl an Sets kann auf vier oder fünf pro Übung erhöht werden. Wenn dein Körper signalisiert, dass dies nicht vernünftig ist (denk hierbei an andauernden Muskelkater und/oder empfindliche Gelenke), solltest du es bei zwei Compound-Übungen und/oder drei Sets pro Übung belassen.

Als Unterstützung der Compound-Übungen genügen zwei oder drei Isolationsübungen pro Training. Insbesondere kleine Muskelgruppen wie Bizeps, Trizeps, Waden und Bauchmuskeln benötigen relativ wenig Aufmerksamkeit, wenn Compound-Übungen gemacht werden.

Es ist wichtig den Agonisten, die während der Compound-Übung am meisten angesproche-

ne Muskelgruppe, nicht überzubelasten. Das Verstellen der Rückenlehne (flach/geneigt) oder die Haltung der Beine (in den Knien/ Knie nur leicht gebeugt halten) können dafür sorgen, dass eine andere Muskelgruppe zum Agonisten wird.

Wenn du mit den Übungen abwechselst, ist es wichtig, dass du eine Compound-Übung durch eine ebenso zusammengestellte Übung und eine Isolationsübung durch eine Isolationsübung ersetzt. Das vermeidet eine drastische Veränderung in der Intensität des Trainings. Wenn du eine Compound-Übung durch eine Isolationsübung ersetzt, wirst du deine Verbrennung verringern und wirst du allgemein weniger Muskelanreize generieren, da du anstelle mehrerer Muskelgruppen nur eine Muskelgruppe beanspruchst.

Auch wenn du eine oder mehrere Isolationsübungen durch Compound-Übungen ersetzt, verändert sich die Intensität des Trainings. Das Risiko auf Überbelastung erhöht sich, da dieselbe Muskelgruppe doppelt gereizt wird. Zudem kann es zu einer zu großen Belastung

der Gelenke führen, was wiederum zu Verletzungen führen kann.

Ein großer Vorteil davon in der Reihenfolge abzuwechseln ist, dass es das Training toller macht. Zudem kann es für deinen Fortschritt vorteilhaft sein. Übungen, die man am Ende des Trainings macht, können nicht mehr mit voller Kraft ausgeführt werden. Um die Muskelgruppen optimal anzureizen zu können, ist es vernünftig die Reihenfolge zu verändern. Es ist jedoch empfehlenswert die Compound-Übungen an den Anfang des Trainings zu legen, da sie dem Körper viel Energie abverlangen und du diese Art von Übung als Basis für dein Training betrachten kannst, da viele Muskelgruppen beansprucht werden.

Mit der Zeit wirst du lernen auf deinen Körper zu hören und imstande sein selbst zu fühlen was funktioniert und vor allem was nicht. Jeder Körper ist anders. Solltest du bezüglich der Anpassungen Zweifel haben, ist es vernünftig, das angepasste Schema einem Fachkundigen zu zeigen oder es an kundenservice@bodyandfit.de zu mailen.

# ALTERNATIVE ÜBUNGEN

## pro Muskelgruppe

### ISOLATIONSÜBUNGEN

#### BRUST UND TRIZEPS

PEC DECK

- > Cable Fly
- > [Incline] Dumbbell Fly
- > Push Up

MACHINE TRICEPS PRESSDOWN

- > Triceps Cable Pressdown
  - > Triceps Horse Kickback
- Eventuell zusätzlich als Ersatz für eine Isolationsübung: Dips

#### BIZEPS

MACHINE BICEPS CURL

- > Cable Curl
- > Dumbbell Biceps Curl
- > Barbell Biceps Curl

#### SCHULTER UND TRAPEZIUS

CABLE FRONT RAISE

- > Barbell Front Raise
- > Dumbbell Front Raise

MACHINE LATERAL RAISE

- > Dumbbell Side Raise

MACHINE SHRUGS

- > Barbell Shrugs
  - > Dumbbell Shrugs
- Eventuell zusätzlich als Ersatz für eine Isolationsübung: Reverse Fly

#### BEINE UND BAUCH

LEG EXTENSION

- > Lunges

HAMSTRING CURL

- > Romanian / Stiff Legged Deadlift  
[Gut auf den Deadlift abstimmen, der während des Rückentrainings gemacht wird.]
- > Lunges

MACHINE CALF RAISE

- > [Seated] Calf Raise
- > [Standing] Calf Raise
- > Smith Machine Calf Raise

MACHINE ABDOMINAL CRUNCH

- > Crunches
- > Sit-ups
- > Planking

### COMPOUND-ÜBUNGEN

#### BRUST

BENCH PRESS

- > Machine Chest Press

INCLINE BENCH PRESS

- > Incline Machine Chest Press

#### RÜCKEN

DEADLIFT

- > Romanian / Stiff Legged Deadlift
- > Sumo Deadlift
- > Machine Back Extension

[ASSISTED] PULL-UP

- > Machine Lat Pulldown

BEND OVER ROW

- > Machine Mid Row

#### SCHULTERN

MACHINE SHOULDER PRESS

- > Barbell Press
- > Dumbbell Press

#### BEINE

SQUAT

- > Leg Press
- > Hack Squat



# MUSCLE MENUS

Nach einer Phase des Muskelaufbaus ist es dann endlich an der Zeit, deine Muskeln zu zeigen. Hierbei spielt neben Training auch deine Ernährung eine wichtige Rolle. Es heißt nicht grundlos: „Abs are made in the kitchen.“

Um dir beim Erreichen deines Ziels zu helfen, haben wir praktische Ernährungsschemas zusammengestellt, bestehend aus 7 Tagesmenüs und mit einem Meal Prepping-Schema für 4 Wochen. Diese passen perfekt zu den Trainings, so dass deine Definitionsphase ein enormer Erfolg wird!

**ERHALTE MIT  
DER RICHTIGEN  
ERNÄHRUNG  
DEINE MUS-  
KELMASSE**



TAG  
1

### FRÜHSTÜCK

2 High Protein Crackers\*  
mit 3 Ei Hüttenkäse und  
2 gekochten Eiern  
1 Stück Obst

### ZWISCHENDURCH

Smart Bar\*

### MITTAGESSEN

3 DINKELBROTSCHEIBEN  
MIT 15 GRAMM  
MARGARINE UND  
30+ KÄSE

### ZWISCHENDURCH

Whey Perfection\* Shake  
mit 350 ml Magermilch  
und 2 Ei Ultra Fine Oats\*  
1 Stück Obst

### ABENDESSEN

Grüne Bohnen mit Reis  
und Truthahn

### ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark  
mit einer Hand un-  
gesalzener Nüsse\* und  
Natural Flavouring\* nach  
Geschmack.

## GRÜNE BOHNEN MIT REIS UND TRUTHAHN

### ABENDESSEN

½ **Gemüsebrühwürfel** |  
150 g **Truthahnfilet**, in Würfeln  
| 100 g **grüne Bohnen** (tiefge-  
kühlt) | Schuss **Olivenöl** |  
100 g **Reis**

Bring einen Topf mit Wasser  
und dem Gemüsebrühwürfel  
zum Kochen.  
Koche darin den Reis wie es  
auf der Verpackung angegeben  
steht. Erhitze einen Schuss Öl  
in einer Pfanne und brate das  
Truthahnfilet kurz an. Gib die  
grünen Bohnen hinzu und brate  
sie circa 6 Minuten mit. Erhitze  
dies gut durch und gib nach Ge-  
schmack Pfeffer hinzu. Serviere  
den Reis mit dem Truthahn und  
den grünen Bohnen.



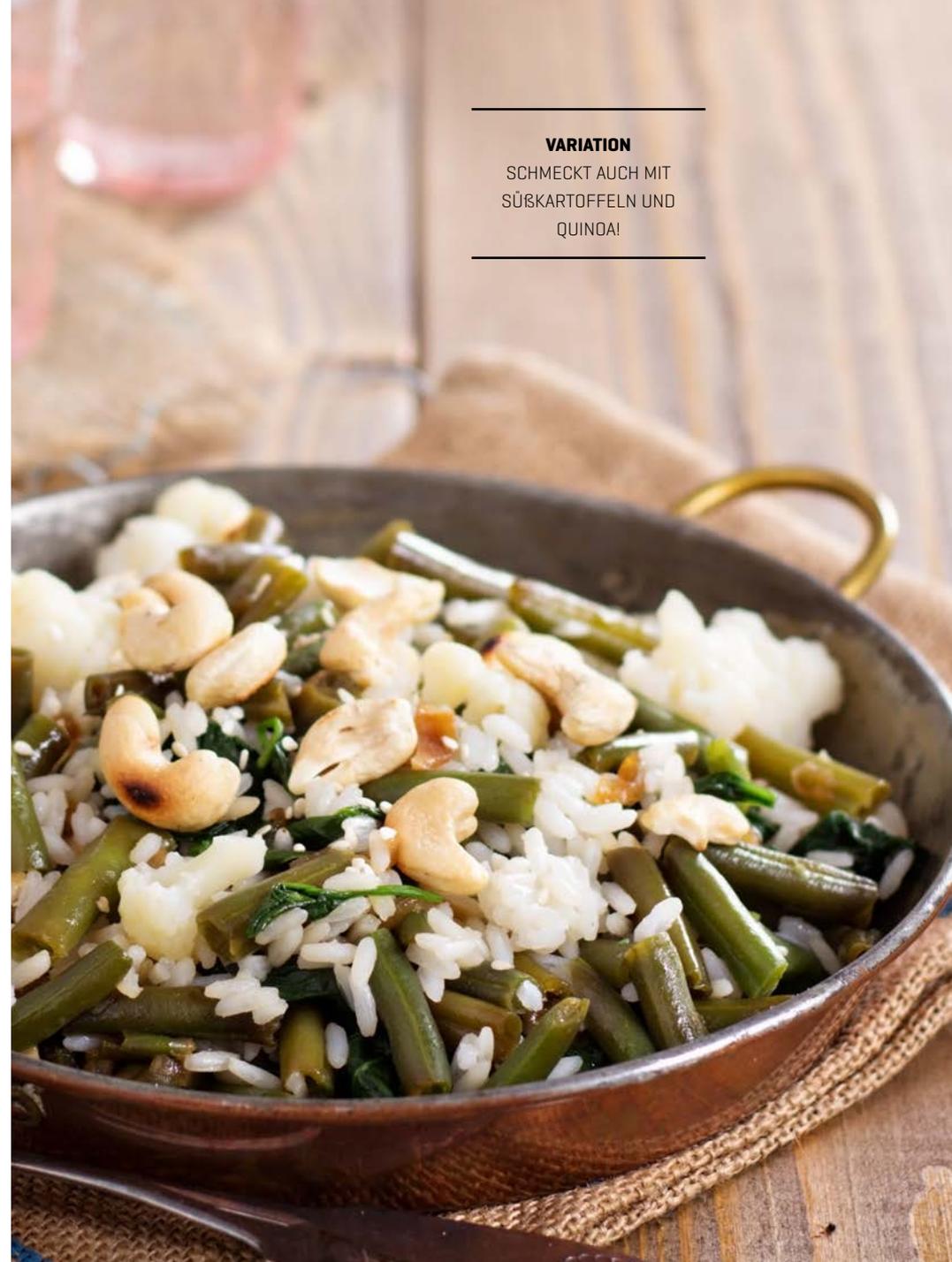
Hast du schon unser  
Smart Cooking Spray  
probiert? Nach Her-  
zenslust Backen und  
Braten ohne über-  
schüssige kcal oder  
Fette.

\* Bei Body & Fit erhältlich

# MENU

### VARIATION

SCHMECKT AUCH MIT  
SÜßKARTOFFELN UND  
QUINOA!



## FRÜHSTÜCK

Pfannkuchen mit  
Hüttenkäse

## ZWISCHENDURCH

250 Gramm Magerquark  
mit einer Hand High  
Protein Müsli\* und Natural  
Flavouring\*, 1 Stück Obst

## MITTAGESSEN

Bananen-Mandelcreme-  
Sandwichtoast

## ZWISCHENDURCH

Clean Protein Bar\*  
+ 1 Stück Obst

## ABENDESSEN

Gefüllte Paprika

## ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAF- FENGEGEHEN

Micellar Casein Shake\*  
mit 350 ml Wasser oder  
Milch und 2 El Ultra Fine  
Oats\*

## PFANNKUCHEN MIT HÜTTENKÄSE

### FRÜHSTÜCK

80 Gramm **Dinkelmehl** |  
1 Messlöffel **Whey Perfec-  
tion Vanille\*** | 2 **Eier** |  
250 ml **Magermilch** |  
1 Schuss **Olivenöl** |  
3 Esslöffel **Hüttenkäse** |  
3 **wilde Pflirsiche**

Misch das Mehl mit dem  
Whey Perfection und gib die  
Eier und die Milch hinzu. Er-  
hitze ein klein wenig Olivenöl  
in einer Pfanne. Brate darin  
die Pfannkuchen auf kleiner  
Flamme.

Lass sie gut abkühlen und  
bestreich sie mit dem Hüt-  
tenkäse. Schneide die Pflirsi-  
che in Stücke und verteile sie  
über die Pfannkuchen.

### VARIATION

SCHMECKT AUCH MIT BALSAM-  
MICOSIRUP

## BANANEN- MANDELCREME- SANDWICHTOAST

### MITTAGESSEN

4 Scheiben **Vollkornbrot**  
| 1 **Banane** | 3 El **Mandel-  
creme\***

Bestreich die Hälfte der  
Brotscheiben mit der Man-  
delcreme. Leg darauf eine  
Schicht Bananen. Deck dies  
mit den anderen Brotschei-  
ben ab und drücke diese  
gut fest. Brate die Sand-  
wichtoasts im Sandwich-  
maker goldbraun.



## GEFÜLLTE PAPRIKA

### ABENDESSEN

1 rote **Paprika** | 150 g **Reis\***  
| 1 **Knoblauchzehe** | 1 El  
**Olivenöl** | 150 g **mageres**  
**Rinderhack** | 30 g **Garten-  
erbsen** | 50 g **Mais**

Erhitze den Ofen auf 200  
°C vor. Halbiere währenddes-  
sen die Paprika und entferne  
die Plazenta, lass den Stiel  
aber sitzen. Leg die Paprika  
mit der aufgeschnittenen  
Seite nach oben auf ein mit  
Backpapier bekleidetes Ofen-  
blech. Backe sie ca. 10 min.  
im Ofen.

Koch den Reis wie es auf der  
Verpackung angegeben wird.  
Schäl den Knoblauch und  
schneide ihn fein. Erhitze  
das Öl in einer Pfanne und  
schwitze den Knoblauch kurz  
an. Gib das Hackfleisch hinzu  
und brate es lose. Gib die  
Gartenerbsen und den Mais  
zum Gehackten und brate sie  
noch kurz mit.

Füll die Paprika mit dem  
Hackfleisch und dem Reis  
und stell sie noch etwa 10  
Minuten in den Ofen.

### VARIATION

STREU ETWAS GERASPEL-  
TEN KÄSE ÜBER DIE  
GEFÜLLTE PAPRIKA UND  
STELL SIE NOCH KURZ IN  
DEN OFEN, SODASS DER  
KÄSE SCHMILZT.

\* Bei Body & Fit erhältlich

**FRÜHSTÜCK**

Haferflocken

**ZWISCHENDURCH**

Clean Protein Bar\*  
1 Stück Obst

**MITTAGESSEN**

Omelett mit Brokkoli

**ZWISCHENDURCH**

2 High Protein Crackers\*  
mit 2 Scheiben Rauchfleisch und 1 Ei Hüttenkäse

**ABENDESSEN**

Chicorée-Auflauf

**ZWISCHENDURCH /  
VOR DEM  
SCHLAFENGEHEN**

300 Gramm Magerquark  
mit 2 Ei Shake & Smoothie  
Mix\* und Natural  
Flavouring\*.

**HAFERFLOCKEN**

FRÜHSTÜCK

400 ml **Magermilch** |  
50 Gramm **Haferflocken** |  
1 Messlöffel **Whey Perfection\*** | 1 **Apfel**

Schneide den Apfel in Stücke. Gib die Milch und die Haferflocken in eine Schüssel, rühre dies gut durch und gib den Apfel hinzu. Stell die Mikrowelle auf etwa 3 Minuten. Gib das Whey Perfection hinzu und rühre gut durch.

**VARIATION**

LÄSST SICH AUCH TOLL MIT  
NATURAL FLAVOURING\*  
VARIIEREN.

\* Bei Body & Fit erhältlich



**OMELETT MIT  
BROKKOLI**

MITTAGESSEN

Schuss **Olivenöl** |  
4 **Ei-Eiweiße** (oder **flüssiges  
Eiklar** von Body & Fit)\* |  
50 g **Brokkoliröschen**  
(tiefgekühlt) | 100 g **Räucherhuhn** | 3 **Brotscheiben**

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einem Topf und gib den Brokkoli hinzu. Wenn der Brokkoli aufgetaut ist, kannst du das Ei-Eiweiß und das Räucherhuhn hinzugeben. Brate dies bis das Ei gar und goldbraun ist. Serviere das Omelett mit den Brotscheiben.

**CHICORÉE-AUFLAUF**

ABENDESSEN

250 g **Kartoffel** | 150 g  
**Chicorée** | 150 g **Kabeljaufilet**  
(gekühlt) | 1 **Knoblauchzehe** |  
1 Ei **Olivenöl** | 1 Tl **getrocknete  
Thymiane** | 30 g **geraspelter  
Parmesankäse**.

Schäle die Kartoffeln und vierteile sie. Koch die Kartoffeln in 10 Minuten gar. Schneide von der Unterseite des Chicorées eine schmale Scheibe ab. Halbiere den Chicorée längs. Koch ihn 5 min. in ausreichend kochendem Wasser und lass ihn anschließend in einem Sieb abtropfen. Bestreu den Fisch mit Salz und Pfeffer und schneide ihn mittig durch. Schneide den Knoblauch in Scheiben. Misch die Kartoffeln, den Chicorée und den Fisch in der Auslaufform mit dem Öl, dem Knoblauch, der Thymiane und dem Pfeffer. Gib nach Geschmack Salz hinzu. Bestreu dies mit dem Käse und stell die Auflaufform für 30 min. in den Ofen.

TAG  
4

### FRÜHSTÜCK

Whey Perfection\* Shake  
mit Ultra Fine Oats

### ZWISCHENDURCH

Hand ungesalzene Nüsse\*  
1 Smart Bar\*

### MITTAGESSEN

Brotscheibe mit Aufschnitt

### ZWISCHENDURCH

1 High Protein Cracker\*  
mit 2 Scheiben Hühnerfilet  
und 1 Ei Hüttenkäse  
1 Stück Obst

### ABENDESSEN

Nudeln mit gegrilltem  
Gemüse und Hühnerfilet

### ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein\* Shake mit  
350 ml Wasser oder Milch  
und 2 El Ultra fine Oats\*

# MENU

### WHEY PERFECTION SHAKE MIT BRINTA

FRÜHSTÜCK

1 Messlöffel **Whey Perfection\*** | 3 El **Ultra Fine Oats** |  
350 ml **Magermilch** |  
1 **Apfel**.

Wasch den Apfel und  
schneide ihn in Stücke.  
Erhitze die Milch in einem  
Topf und gib den Apfel und  
die Ultra Fine Oats hinzu.  
Rühr dies gut durch, erhitze  
es bis es die gewünschte  
Temperatur hat und nimm es  
vom Feuer.

Gib das Whey Perfection  
hinzu und rühre noch einmal  
durch.

### VARIATION

SCHMECKT AUCH MIT EINER  
HAND ROSINEN HINDURCH.

### BROTSCHIEBE MIT AUFSCHNITT

MITTAGESSEN

4 **Dinkelbrotscheiben** | 20  
Gramm **Margarine** | 2 Schei-  
ben **Rauchfleisch** (Pferd  
oder Rind) | 2 Scheiben  
**Truthahnfilet**

Bestreich die Brotscheiben  
mit der Margarine.  
Beleg 2 Brotscheiben mit  
Rauchfleisch und 2 Brot-  
scheiben mit Truthahnfilet.



Ein langer Tag und  
viel unterwegs? Nimm  
dann einen gebrauchsfertigen  
Mahlzeiteratz  
wie unser Low Calorie  
Meal mit. Sehr lecker  
und ready to drink!

### NUDELN MIT GEGRIL- TEM GEMÜSE UND HÜHNERFILET

ABENDESSEN

150 g **Vollkornnudeln\*** |  
½ **Aubergine** | 1 **Paprika** |  
150 g **Hühnerfilet in Würfeln**  
| 1 Dose **Tomatenpüree** |  
½ l **Hühnerbrühe**

Koch die Nudeln wie es auf  
der Verpackung angegeben  
wird. Wasch das Gemüse und  
schneide es längs in etwa 1  
cm dicke Scheiben.

Erhitze das Olivenöl in einer  
Pfanne und brate darin das  
Hühnerfilet.

Gib nach einigen Minuten das  
Tomatenpüree mit der Hüh-  
nerbrühe hinzu und verrühre  
dies zu einer glatten Soße.  
Bestreich das Gemüse mit  
Olivenöl und grill es für einige  
Minuten.

Gib das Gemüse in die Soße.  
Serviere die Nudeln mit der  
Soße.

Serveer de pasta met de  
saus.



\* Bei Body & Fit erhältlich

## FRÜHSTÜCK

Dinkelbrot mit Spiegelei

## ZWISCHENDURCH

2 High Protein Crackers\*  
mit 2 Scheiben Hühnerfilet  
und ½ Avocado

## MITTAGESSEN

Italienisches Butterbrot

## ZWISCHENDURCH

Clean Protein Bar  
1 Stück Obst

## ABENDESSEN

Fadennudeln mit Steak

## ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFEN

300 Gramm Magerquark  
mit Natural Flavouring\*  
und einer Hand High  
Protein Müsli\*

## DINKELBROT MIT SPIEGELEI

FRÜHSTÜCK

6 **Ei-Eiweiße** (oder **flüssiges Eiklar** von Body & Fit)\* |  
2 El **Magermilch** | **Pfeffer**  
und **Salz** | Schuss **Olivenöl** |  
3 Scheiben **Dinkelbrot**

Schlag die Eier mit Milch  
steif und würze sie mit Salz  
und Pfeffer.

Erhitze Olivenöl in einer  
Pfanne und gib einen Teil des  
Eigemisches hinzu, sodass  
du für jede Brotscheibe ein  
Spiegelei hast.

Brate das Ei bis es an beiden  
Seiten goldbraun ist.

Serviere das Butterbrot mit  
dem Spiegelei.

## ITALIENISCHES BUTTERBROT

MITTAGESSEN

4 **Dinkelbrotscheiben** |  
2 Scheiben **30+ Käse** | 2 El  
**grünes Pesto** | 1 **Tomate**

Bestreich 2 Dinkelbrot-  
scheiben mit einem El Pesto  
und beleg sie mit dem Käse  
und der Tomate. Leg die an-  
dere Brotscheibe obenauf.

## VARIATION

SCHMECKT AUCH ALS SAND-  
WICHTOAST

## FADENNUDELN MIT STEAK

ABENDESSEN

150 g **Steak**, in Stücken |  
1 **Knoblauchzehe** | 70 ml  
**Sojasoße** | 150 g **Faden-  
nudeln** | 1 El **Olivenöl** | 150 g  
**Wokgemüse** | ½ Tl **Sambal  
Oelek**

Misch für die Marinade den  
Knoblauch und die Sojasoße.  
Schöpf das Fleisch durch die  
Marinade und lasse sie 15  
min. einziehen.

Koch die Fadennudeln gemäß  
den Packungsangaben.  
Erhitze das Öl in einem Wok.  
Hol das Fleisch aus der  
Marinade und lass es kurz  
abtropfen. Heb die Marinade  
auf. Brate das Fleisch und  
drehe es regelmäßig um.  
Gib das Wokgemüse, die  
Marinade und den Sambal  
hinzu und brate dies bis das  
Gemüse al dente ist. Serviere  
die Fadennudeln mit dem  
Gemüse, dem Fleisch und  
eventuell etwas zusätzlichem  
Sambal.

Vergiss nicht  
zwischen durch aus-  
reichend Wasser zu  
trinken. So bleibst du  
gut hydriert, was erst  
recht wichtig ist, wenn  
du intensiv trainierst.

\* Bei Body & Fit erhältlich



**FRÜHSTÜCK**

Vollkornbrot mit  
Rauchfleisch und  
gekochtem Ei

**ZWISCHENDURCH**

1 Stück Obst  
Clean Protein Bar\*

**MITTAGESSEN**

Wraps mit Pesto & geräu-  
chertem Hühnerfilet

**ZWISCHENDURCH**

1 Stück Obst  
2 Superfood-Waffeln\*  
mit Hühnerfilet

**ABENDESSEN**

Spaghetti mit Toma-  
tensoße und Spinat

**ZWISCHENDURCH /  
VOR DEM  
SCHLAFENGEHEN**

Micellar Casein\* Shake mit  
350 ml Wasser oder Milch  
und 2 El Ultra Fine Oats\*

**VOLLKORNBROT MIT  
RAUCHFLEISCH UND  
GEKOCHTEM EI**

**FRÜHSTÜCK**

4 Scheiben **Vollkornbrot** |  
4 Scheiben **Rauchfleisch**  
[Rind oder Pferd] |  
2 gekochte **Eier**

Beleg die Brotscheiben mit  
einer Scheibe Rauchfleisch.  
Schneide die Eier in Scheiben  
und leg je ein halbes Ei  
obenauf.

Schmeckt  
auch mit  
Hühnerfilet und  
Rostbraten!

\* Bei Body & Fit erhältlich



**WRAPS MIT PESTO &  
GERÄUCHERTEM HÜH-  
NERFILET**

**MITTAGESSEN**

2 **Vollkornwraps** | 3 El  
**Hüttenkäse** | **Salz** und  
**Pfeffer**, nach Geschmack |  
30 g **Rucolasalat** | 100 g **ge-  
räuchertes Hühnerfilet** | 30  
g **Pinienkerne** | ½ **Mango**

Bestreich den Wrap mit 1  
El Hüttenkäse und würze ihn  
nach Geschmack mit Salz  
und Pfeffer. Schneide die  
Mango in Stücke. Leg etwas  
Rucola, Mango und Hühner-  
filet auf den Wrap.  
Röste währenddessen die Pi-  
nienkerne in einer trockenen  
Pfanne bis sie goldbraun sind  
und leg sie auf den Wrap. Roll  
den Wrap auf.

**SPAGHETTI MIT TOMA-  
TENSOÛE UND SPINAT**

**ABENDESSEN**

250 ml **Wasser** | ½ **Hüh-  
nerbrühwürfel** | 150 g  
**Spaghetti\*** | 150 g **Spinat** |  
2 El **Tomatenpüree** | 150 g  
**mageres Rinderhack** |  
8 **Kirschtomaten**

Bring 250 ml Wasser zum  
Kochen und gib den Brüh-  
würfel hinzu.  
Rühr gut durch und nimm  
dies anschließend vom Feuer.  
Lass es eben stehen. Koch  
die Spaghetti gemäß der  
Verpackungsangaben.  
Brate währenddessen das  
Gehackte lose. Erhitze in  
einem anderen Topf einen  
Schuss Olivenöl, koch darin  
den Spinat bis er anfängt  
zu schrumpfen und gib das  
Tomatenpüree sowie den  
Brühwürfel hinzu. Halbiere  
währenddessen die Tomaten  
und gib sie in den letzten 5  
min. hinzu. Würze dies mit  
Pfeffer. Serviere die Nudeln  
mit dem Spinat und der  
Tomatensoße.

TAG  
7

### FRÜHSTÜCK

Haferflockenbrei mit  
Cashewnüssen

### ZWISCHENDURCH

2 Low Carb Protein  
Crackers\* mit 2 Scheiben  
Rauchfleisch

### MITTAGESSEN

Quinoasalat

### ZWISCHENDURCH

Clean Protein Bar\*  
Hand ungesalzene Nüsse\*

### ABENDESSEN

Nasi

### ZWISCHENDURCH /

### VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark  
mit einem Stück frischem  
Obst

# MENU

### HAFERFLOCKENBREI MIT CASHEWNÜSSEN

FRÜHSTÜCK

1 Messlöffel **Whey Perfec-  
tion\*** | 250 ml **Magermilch** |  
50 g **Haferflocken\*** |  
30 g **Cashewnüsse\***

Bring einen Topf mit Milch  
und den Haferflocken zum  
Kochen und koch dies circa 5  
Minuten auf großer Flamme.  
Röste die Cashewnüsse  
in einer trockenen Pfanne  
goldbraun.  
Serviere die Haferflocken mit  
den Cashewnüssen.

**Probiere es auch  
mal aus Gemüse wie  
Karotte oder Zucchini  
in die Haferflocken zu  
geben. Wirklich um-  
fangreiches Essen und  
du nimmst auch noch  
unbemerkt eine Portion  
Gemüse ein.**

### QUINOASALAT

MITTAGESSEN

150 g **Quinoa\*** |  $\frac{1}{2}$  **Mango**  
(gerade reif) | 1 El **Honig\***  
| 2 El **Zitronensaft** | 2 El  
**Olivenöl\*** | 10 g **Koriander** |  
150 g **Räucherhuhn**

Koch die Quinoa gemäß  
der Packungsangaben.  
Schneide die Mango in  
Streifen und leg sie in die  
Schale. Misch den Honig, den  
Zitronensaft und 1 El Öl mit-  
einander zu einem Dressing.  
Gib nach Geschmack Salz  
und Pfeffer hinzu.  
Misch die Quinoa mit der  
Mango und dem Dressing  
und lass sie abkühlen.  
Schneide den Koriander  
grob und füg ihn mit dem  
Räucherhuhn und dem lau-  
warmem Salat zusammen.

### NASI

ABENDESSEN

150 g **Naturreis\*** | 2 El  
**Olivenöl** | 1 **Knoblauchzehe**  
| 1 TL **Sambal** | 150 g **Wok-  
gemüse** | 2 El **Ketjap Manis** |  
2 **Eier** | 150 g **Hühnerfilet in  
Würfeln**

Koch den Reis gemäß den  
Angaben auf der Verpackung.  
Häute den Knoblauch und  
schneide ihn in kleine Stücke.  
Erhitze 2 El Öl in einer Pfanne  
und gib das Hühnerfilet, den  
Knoblauch und den Sambal  
hinzu. Gib das Wokgemüse  
hinzu und brate es kurz mit.  
Rühre den gekochten Reis  
mit einer Gabel lose und gib  
den Ketjap in das Gemüse.  
Erhitze das restliche Öl in  
einer Pfanne und brate die  
Eier an.  
Serviere das Nasi mit den  
Spiegeleiern.



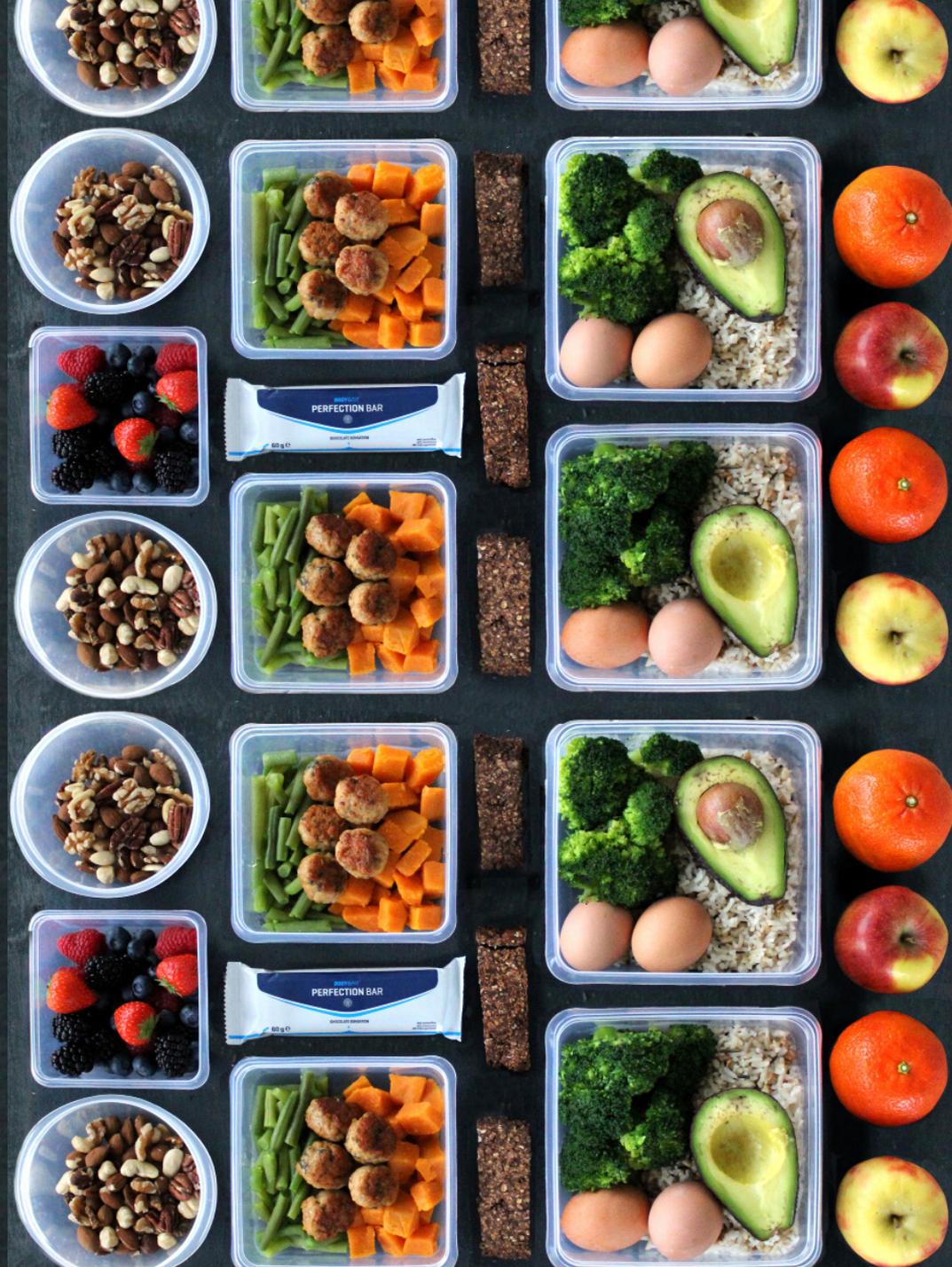
\* Bei Body & Fit erhältlich

# MEAL PREP

Bei den ersten Schritten zu einem neuen Lebensstil ist es wichtig sich für Lebensmittel zu entscheiden, die nicht zu sehr vom eigenen „normalen“ Lebensstil abweichen. Zudem ist es auch vernünftig darauf zu schauen wieviel Zeit du für deine Ernährung und deren Vorbereitung hast. Wenn du die ganze Woche im Stress bist, findest du es vermutlich angenehm dein Meal Prep beispielsweise am Sonntag zu machen, sodass du für den Rest der Woche fertig bist. Wenn du es magst zu Kochen und viel Zeit dafür übrig hast, kann es gut sein, dass du dein Essen gerne jeden Tag frisch zubereiten möchtest.

Es wurde bewusst ein „freies Menü“ gewählt, so dass du lernst und erfährst bei was du dich gut fühlst und du selbst verantwortbare Anpassungen bedenken/entwickeln kannst. So kannst du deine eigenen Vorlieben, Komfort, die Jahreszeit und auch dein Budget berücksichtigen.

Außerdem haben wir uns für ein freies Menü entschieden, sodass du bei deiner Ernährung nicht einbrichst. Wenn du mit Sport anfängst, ist es vor allem wichtig ausreichend zu essen. Genügend Proteine für die Muskeln, ausreichend Fette für unter anderem deine Augen, dein Gehirn und deine Muskeln und auch genug Kohlenhydrate für ausreichend Energie.



## Für 5 Tage

### FRÜHSTÜCK

Brot mit Spiegelei und Hühnerfilet

### ZWISCHENDURCH

Whey Perfection\* Shake mit 350 ml Wasser oder Milch und 2 Ei Brinta  
1 Stück Obst

### MITTAGESSEN

3x Nudelsalat mit Paprika  
2x Vollkornwraps mit Hühnerfilet und Hüttenkäse

### ZWISCHENDURCH

3 Reiswaffeln mit 2 Ei Erdnussbutter\*  
mit 1 Stück Obst

### ABENDESSEN

3x Quinoa\* mit Rotkohl und Rinderhack  
2x Steak mit Schlosskartoffeln

### ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark mit einer Hand Shake & Smoothie Mix\* und einem Schuss Natural Flavouring\*

\* Bei Body & Fit erhältlich

### BROT MIT SPIEGELEI UND HÜHNERFILET FRÜHSTÜCK

Schuss **Olivenöl** | 4 **Brotscheiben** | 3 **Eier** | 4 Scheiben **Hühnerfilet** | **Salz** und **Pfeffer**

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und brate die Eier an. Beleg die Brotscheiben mit den Hühnerfiletscheiben. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Serviere die Brotscheiben mit dem Spiegelei.

**VARIATION:** NIMM AUCH MAL RAUCHFLEISCH ODER TRUTHAHNFILET.

### NUDELSALAT MIT PAPRIKA MITTAGESSEN

150 g **Vollkornnudeln**\* | ½ **Limette** (gesäubert) | 1 **gelbe Paprika** | 2 Schuss **Olivenöl** | 40 g **Spinat** | 40 Gramm **geriebener Parmesankäse** | 60 g **Coburger Schinken**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Raspel währenddessen die Schale der Limette und press anschließend den Saft heraus. Schneide die Paprika in Scheiben und bestreich sie mit Olivenöl. Erhitze die Grillpfanne, grill die Paprika etwa 4 min. und dreh sie in der Mitte der

# MEALPREP

Garzeit um. Misch das Limettenraspel, 1 El Limettensaft und einen Schuss Olivenöl zu einem Dressing. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Gib das Dressing zu den Nudeln und misch es durch. Gib anschließend den Spinat und den geriebenen Parmesankäse hinzu. Reiß den Schinken in Stücke und verteil ihn über den Salat.

### VARIATION

SCHMECKT AUCH, WENN DU DEN SCHINKEN 10 MINUTEN BEI 180°C IN DEN OFEN LEGST.

### VOLLKORNWRAPS MIT HUHN UND HÜTTENKÄSE MITTAGESSEN

2 **Vollkornwraps** | 60 g **Hüttenkäse** | **Salz** und **Pfeffer** | **Currypulver** | 8 Scheiben **Hühnerfilet** | 30 g **Rucola** | ½ **Gurke**

Bestreich den Wrap mit dem Hüttenkäse. Gib nach Geschmack Salz, Pfeffer und Currypulver hinzu. Schneide die Gurke in Scheiben. Verteil das Hühnerfilet, die Rucola und die Gurke über den Wrap. Roll den Wrap auf und schneide ihn quer in Stücke.



# MEALPREP

## STEAK MIT SCHLOSSKARTOFFELN ABENDESSEN

Schuss **Olivenöl** | 250 g **Schlosskartoffeln** (Beutel) | 150 g **Steak** | 150 g **grüne Erbsen** und **Karotten** (tiefgekühlt) | **Salz** und **Pfeffer**

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne. Bestreu das Steak mit Salz und Pfeffer und brate es pro Seite in 2 min. braun und von innen rosa bzw. bis zur gewünschten Garstufe. Erhitze in einer anderen Pfanne auch einen Schuss Olivenöl und gib die Schlosskartoffeln hinzu. Brate das Gemüse und die Schlosskartoffeln bis sie gar sind. Nimm das Fleisch aus der Pfanne und halte es in Aluminiumfolie warm. Serviere das Steak mit den Schlosskartoffeln und dem Gemüse.

## QUINOA MIT ROTKOHL UND RINDERHACK ABENDESSEN

200 g **Quinoa\*** | 150 g **geschnittener Rotkohl** (Beutel) | 150 g **mageres Rinderhack** | **Schnittlauch**, nach Geschmack | 1 **Apfel**

Bereite die Quinoa gemäß den Verpackungsangaben. Erhitze einen Topf mit Wasser und koch den Rotkohl in wenigen Minuten gar. Erhitze eine Pfanne und brate das Gehackte lose. Schneide währenddessen den Apfel in Stücke und gib ihn zu dem Gehackten.

Gib das Gehackte zu der Quinoa und rühre dies gut durch. Schneide den Schnittlauch fein und streu ihn über die Quinoa und den Rotkohl.



EAT  
GOOD  
FEEL  
GOOD

## Für 5 Tage

### FRÜHSTÜCK

Arme Ritter

### ZWISCHENDURCH

1 Stück Obst

Whey Perfection\* mit 350 ml Wasser  
oder Milch und 2 El Ultra Fine Oats\*

### MITTAGESSEN

2x Brotscheiben mit Rauchfleisch  
3x Reis mit Brokkoli

### ZWISCHENDURCH

3x 2 LoLow Carb Protein Crackers\* mit 2  
El Erdnussbutter\* und Banane  
2x Clean Protein Bar\* mit 1 Stück Obst

### ABENDESSEN

3x Nudeln mit Brechbohnen  
2x Frittata

### ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark mit einem  
Schuss Natural Flavouring\* und einer  
Hand Shake & Smoothie Mix\*

\* Bei Body & Fit erhältlich

### ARME RITTER

#### FRÜHSTÜCK

4 **Eier** | 1 Prise **Zimt** | 80 ml **Magermilch** |  
4 Scheiben **Vollkornbrot** | Schuss **Olivenöl** |  
Schuss **Honig**\*

Schlag die Eier mit einem Schneebesen in  
einer großen Schüssel steif. Gib die Milch und  
den Zimt hinzu. Leg die Brotscheiben in das  
Eigemisch, dreh sie um und tunke so auch die  
andere Seite in die Eimischung.

Leg sie aufeinander und lass sie ca. 1 min.  
liegen. Erhitze den Schuss Olivenöl in einer  
Pfanne und brate die armen Ritter an beiden  
Seiten goldbraun und gar. Bestreich sie mit  
Honig.

#### VARIATION

SERVIERE DIE ARMEN RITTER MIT FRISCHEN  
BLAUBEEREN, MAGERQUARK UND MINZE.

### BROTSCHIEBEN MIT RAUCH- FLEISCH

#### MITTAGESSEN

4 Scheiben **Vollkornbrot** | 20 g **Margarine** |  
6 Scheiben **Rinderrauchfleisch**

Bestreich die Brotscheiben mit der Marga-  
rine und beleg sie mit dem Rauchfleisch.

# MEALPREP

### REIS MIT BROKKOLI

#### MITTAGESSEN

100 g **Naturreis**\* | 100 g **Brokkoliröschen**  
(tiefgekühlt) | 1 Dose **Thunfisch in Wasser**\*

Koch den Reis gemäß der Packungsangaben.  
Koch den Brokkoli in 7-8 Minuten al dente.  
Lass den Thunfisch abtropfen und rühr ihn  
durch den Reis und den Brokkoli.

### NUDELN MIT BRECHBOHNEN

#### ABENDESSEN

150 Gramm **Brechbohnen** | 150 Gramm  
**Vollkornmakkaroni**\* | Schuss **Olivenöl** |  
150 Gramm **Lachs** | 2 Esslöffel **rotes Pesto** |  
1 Esslöffel **Kapern** | 1 **Knoblauchzehe** |  
6 **Oliven** [Dose/Glas]

Mach die Brechbohnen sauber und brich  
oder schneide sie einmal mittig durch.  
Koch die Makkaroni gemäß den Packungs-  
angaben. Erhitze einen Schuss Olivenöl in  
einer Pfanne und brate den Lachs an beiden  
Seiten goldbraun. Koch die Brechbohnen in  
wenig Wasser in 6-8 Minuten al dente. Säubere  
den Knoblauch und schneide die Zehen klein.  
Erhitze eine Pfanne mit Olivenöl und schwitze  
den Knoblauch an. Misch das Pesto mit den  
Kapern, den Oliven und den Brechbohnen in die  
abgetropften Makkaroni und gare das Ganze  
gut durch. Serviere die Nudeln mit dem Lachs.



# MEALPREP

WOCHE  
3

Für 5 Tage

## FRITTATA ABENDESSEN

250 g **Süßkartoffeln** | 1 Ei **Olivenöl** | 100 g **Hutspot-Gemüse** | 1 Ei | 5 **Ei-Eiweiße** (oder 150 g **flüssiges Eiklar** von Body & Fit)\* | 50 g **geriebener Parmesankäse** | **Salz** und **Pfeffer**

Erhitze den Ofen auf 200 °C vor. Schäl die Kartoffeln und schneide sie in Würfel. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Kartoffeln 7 bis 8 Minuten auf mittelgroßer Flamme.

Gib das Hutspot-Gemüse hinzu und brate es kurz mit.

Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Gib die Ei-Eiweiße in eine Schüssel und schöpf den geriebenen Käse hindurch. Vermisch dies mit dem Süßkartoffelgemisch. Stell die Pfanne in die Mitte des Ofens und brate das Ganze in 20 bis 25 min. goldbraun und gar.

### VARIATION

GIB AUCH MAL TRUTHAHNWÜRFEL DAZU.



## FRÜHSTÜCK

350 Gramm Magerquark mit Natural Flavouring\* und 2 Händen High Protein Müsli\*

## ZWISCHENDURCH

3x 1 Banane mit 1 Ei Erdnussbutter und Clean Protein Bar\*  
2x 3 Reiswaffeln mit 3 Scheiben Hühnerfilet und 1 Stück Obst

## MITTAGESSEN

3x Omelett mit Truthahnfilet  
2x Brotscheibe mit Rauchfleisch und Käse

## ZWISCHENDURCH

1 Hand ungesalzene Nüsse\* und 1 Stück Obst

## ABENDESSEN

2x Kabeljau in Tomatensoße  
3x Nudeln mit Lachs und Tomaten

## ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark mit einer kleinen Hand ungesalzener Nüsse, einer Hand High Protein Müsli\* und Natural Flavouring\* nach eigenem Geschmack.

## OMELETT MIT TRUTHAHNFILET

### MITTAGESSEN

4 Scheiben **Truthahnfilet** | 3 **Ei-Eiweiße** (oder 90 g **flüssiges Eiklar** von Body & Fit)\* | 2 **Eier** | Schuss **Olivenöl** | 1 **Zwiebel**, zerkleinert | 4 Scheiben **Vollkornbrot** | **Salz** und **Pfeffer** | **Schnittlauch**, nach Geschmack

Schlag die Eier und die Ei-Eiweiße steif. Erhitze einen Schuss Öl in einer Pfanne. Gib die Hälfte der Zwiebeln in die Pfanne und brate sie rührend bis sie glasig werden. Gib das Ei hinzu. Leg den Deckel auf die Pfanne und lass das Omelett 6 min. auf großer Flamme garen.

Leg die Truthahnfiletscheiben auf das Brot. Gib nach Geschmack Salz, Pfeffer und Schnittlauch hinzu. Serviere die Brotscheiben mit dem Omelett.

## BROTSCHIEBEN MIT RAUCHFLEISCH UND KÄSE MITTAGESSEN

4 Scheiben **Vollkornbrot** | 20 g **Margarine** | 2 Scheiben **mittelalter 30+ Käse** | 4 Scheiben **Rinderrrauchfleisch**

Bestreich die Brotscheiben mit der Margarine. Leg die Käsescheiben auf 2 Brotscheiben. Beleg die sonstigen Brotscheiben mit dem Rinderrrauchfleisch.

\* Bei Body & Fit erhältlich

## NUDELN MIT LACHS UND TOMATEN

ABENDESSEN

100 g **High Protein Pasta\*** | 4 **Knoblauchzehen** | Schuss **Olivenöl** | 150 g **Lachsfilet** | 3 El **schwarze Oliven ohne Kern** | 250 g **Kirschtomaten** | ½ Röschen **Blattpetersilie** | 2 El **Kapern**

Koch die Nudeln gemäß der Packungsangaben.

Häute und presse den Knoblauch. Erhitze einen Schuss Öl in der Pfanne und schwitze den Knoblauch an bis er in dem Öl schmilzt. Schneide den Lachs in Stücke und gib ihn zu dem Knoblauch. Verrühre dies gut miteinander und gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Halbiere währenddessen die Oliven und die Tomaten und hacke die Petersilie fein. Gib die Oliven, Kapern, Tomaten und die Hälfte der Petersilie zu dem Lachs.

Serviere die Tagliatelle mit dem Lachs.



## KABELJAU IN TOMATENSOÛE

ABENDESSEN

100 g **Naturreis\*** | 1 El **Olivenöl** | 1 **rote Zwiebel** | 1 **Knoblauchzehe** | ½ **Chinakohl** | 1 Dose **Tomatenpüree** | 150 g **Kabeljaufilet** | **Salz** und **Pfeffer**

Koch den Reis gemäß den Verpackungsangaben. Häute und zerkleinere den Knoblauch. Schneide den Kohl fein.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch bis sie glasig sind. Gib den Kohl hinzu und lass ihn einschrumpfen. Gib erst das Tomatenpüree und dann Wasser hinzu bis es zu einer glatten Soße wird. Leg das Kabeljaufilet in die Soße. Dünste den Fisch mit dem Deckel auf der Pfanne in ca. 10 min. gar.

Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu und serviere dies mit Reis.



Schmeckt mit frischen Kräutern wie Petersilie!

## Für 5 Tage

### FRÜHSTÜCK

Haferflocken

### ZWISCHENDURCH

2 Low Carb Protein Crackers\* mit  
2 Scheiben Truthahnfilet  
1 Whey Perfection\* Shake mit 350 ml  
Wasser oder Milch und 2 El Ultra Fine  
Oats\*

### MITTAGESSEN

3x Maisbrot mit Erdnussbutter  
2x Nudeln mit Brokkoli

### ZWISCHENDURCH

2x 3 Low Carb Protein Crackers\* mit  
3 Scheiben Hühnerfilet  
3x Clean Protein Bar\* und ein Stück  
Obst

### ABENDESSEN

3x Stampot mit Rosenkohl und Lachs  
2x Couscous mit Gehacktem

### ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein\* Shake mit 350 ml  
Wasser oder Milch und 2 El Ultra Fine  
Oats\*

\* Bei Body & Fit erhältlich

### HAFERFLOCKEN FRÜHSTÜCK

300 ml **Magermilch** | 50 g **Haferflocken\*** |  
1 **Banane** | 1 Messlöffel **Whey Perfection\***

Bring die Milch zum Kochen. Rühr die Haferflocken hindurch und lass sie auf niedriger Flamme kochen. Nimm den Topf vom Herd und lass das Ganze abkühlen. Schneide währenddessen die Banane in Scheiben und verrühre die Hälfte davon mit dem Whey Perfection und den Haferflocken. Serviere die Haferflocken mit der Banane.

### MAISBROT MIT ERDNUSSBUTTER

MITTAGESSEN

4 Scheiben **Maisbrot** | 3 Scheiben **Hühnerfilet** | 2 El **Erdnussbutter\***

Beleg 1 Brotscheibe mit dem Hühnerfilet und 1 Brotscheibe mit der Erdnussbutter. Leg die sonstigen Brotscheiben obenauf.

### NUDELN MIT BROKKOLI

MITTAGESSEN

150 Gramm **Vollkornmakkaroni\*** | 1 Dose **Thunfisch in Wasser\*** | 2 Esslöffel **rotes Pesto** | 1 Esslöffel **Kapern** | 100 g **Brokkoliröschen** (tiefgekühlt)

Koch die Makkaroni gemäß den Packungsangaben. Lass den Thunfisch abtropfen und

# MEALPREP



verteile ihn in Stücke.

Koch den Brokkoli in wenig Wasser in 6-8 Minuten gerade gar.

Misch den Thunfisch, das Pesto, die Kapern, die Oliven und die Brechbohnen in die Makkaroni und gare das Ganze gut durch.

### STAMPOT MIT ROSENKOHL UND LACHS

ABENDESSEN

250 g **Kartoffeln** | 200 g **Rosenkohl** | 1 El **Crème Fraîche** | 1 **süßsaurer Apfel**, feingeschnitten | Schuss **Olivenöl** | 150 g **Lachs** | **Salz** und **Pfeffer**

Schäl die Kartoffeln und koch sie in etwa 15 min. gar.

Entferne die äußerste Schicht des Rosenkohls und ritze auf der Unterseite ein Kreuzchen hinein. Koch den Rosenkohl in etwa 8 Minuten gar. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und brate den Lachs an beiden Seiten goldbraun. Gib den Rosenkohl zu den Kartoffeln, füg die Crème Fraîche hinzu und zerstampfe das Ganze zu einem sämigen Eintopf.

Schöpfe die Kartoffeln hinein und würze den Stampot mit Salz und Pfeffer.

Serviere den Eintopf mit dem Lachs.

# MEALPREP



## COUSCOUS MIT GEHACKTEM

ABENDESSEN

50 g **Couscous\*** | 1 El **Olivenöl** | 150 g **Gemüse** | 2 El **grünes Pesto** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack | 60 g **Feta**, zerbröckelt

Bereite das Couscous gemäß den Packungsangaben.

Erhitze das Olivenöl und brate das Gemüse gar. Gib das Pesto und das Couscous hinzu und rühre gut durch. Würze dies mit Salz und Pfeffer und gib zum Schluss die Feta hinzu.

## INSPIRATION

Bist du auf der Suche nach weiteren Inspirationen für gesunde Ernährung? Behalte dann unsere Website und unseren Blog im Auge oder folge uns auf Social Media.

[www.bodyandfit.de](http://www.bodyandfit.de)

<https://blog.bodyandfit.de/>



WHEN YOU  
FEEL LIKE  
QUITTING  
THINK  
ABOUT  
WHY YOU  
STARTED



A photograph of a very muscular man in a gym, leaning forward on a piece of exercise equipment. He is wearing a white tank top and dark shorts. The image is heavily overlaid with a teal color, which is most prominent on the right side and fades into black on the left. The background shows gym equipment and a bright light source.

Der Muskelplan-Cutten von Body & Fit wurde mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>