

# GET FIT!

BODY&FIT®

# MUSKEL PLAN

**MUSCLE  
BUILDING  
IN 8 WOCHEN**

**KREIERE MUSKELMASSE**





# INHALT

<b>4</b>	Go for it!
<b>6</b>	Produkte
<b>8</b>	Gut zu wissen
<b>10</b>	Ein guter Start
<b>14</b>	Primäre Muskelgruppen

## TRAININGSSCHEMAS

<b>17</b>	Woche 1
<b>23</b>	Woche 2
<b>27</b>	Woche 3
<b>33</b>	Woche 4
<b>37</b>	Woche 5
<b>43</b>	Woche 6
<b>47</b>	Woche 7
<b>53</b>	Woche 8



61

56

**MUSCLE MENUS**

- 60** Tag 1
- 61** Tag 2
- 62** Tag 3
- 63** Tag 4
- 65** Tag 5
- 66** Tag 6
- 67** Tag 7

**MEAL PREP**

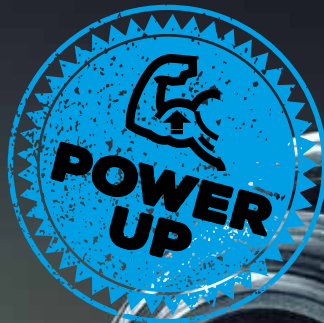
- 70** Woche 1
- 72** Woche 2
- 74** Woche 3
- 76** Woche 4





GO

FOR IT!



Immer häufiger siehst du, wie Freunde und Bekannte auf Social Media Fotos von fantastischen Metamorphosen posten. Von nun an ist das auch für dich möglich! Starte noch heute mit unserem Muskelplan! Mit dem Body & Fit Muskelplan arbeitest du an dir selbst. Es wird schwer, es wird Verzicht und du bekommst Muskelkater, aber letztendlich wirst du dich selbst überraschen. Du wusstest nicht, dass das möglich wäre. Bist das wirklich Du im Spiegel?! Du hast mehr Energie, dein Selbstvertrauen wächst, kurzum, beginne noch heute! Dieser Plan ist für 8 Wochen [daran anschließend haben wir

natürlich eine Fortsetzung für dich]. In diesem Plan legen wir die Grundlage. Der Plan besteht aus einem kompletten Trainings-schema, Ernährungsschema, einem Logbuch, Tipps und Tricks und noch vielem mehr. Wir liefern eine kurze Erklärung zu Ernährung in Kombination mit dem Training deiner Muskeln und deiner Ruhe. Wir bleiben über deine Fortschritte gerne auf dem Laufenden. Teil diese über Facebook oder Instagram! Wenn du beim Folgen des Muskelplans Fragen hast, kannst du mit uns jederzeit via Mail Kontakt aufnehmen:

**kundenservice@bodyandfit.de**

# EMPFOHLEN

## WAS BENÖTIGST DU?



1 bis 3  
Shakes  
pro Tag

# 1

## WHEY PERFECTION

Stimuliert die fettfreie Muskelmasse. Es ist die perfekte Proteinquelle, um in den Tag zu starten und es zum Training mitzunehmen. Whey Perfection enthält die höchstmögliche Konzentration an ultragefiltertem Whey Proteinkonzentrat, Whey Proteinisolat und Whey Hydrolysat, Di- und Tri-Peptide.

Aufbauphase:  
5 Tage 4x täglich  
1 Messlöffel  
Erhaltungsphase:  
täglich 1  
Messlöffel



# 2

## CREAPURE CREATINE

Creatin sorgt bei impulsiven Kraftanstrengungen für mehr Kraft und stimuliert Muskelwachstum und fettfreie Muskelmasse. Ideal, wenn du ambitioniert trainieren willst. Creapure Creatine ist das reinste Creatin mit der besten Wirkung.



2 Kapseln  
zum Früh-  
stück

# 3

## MARINOL OMEGA-3

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, ohne welche der Körper nicht auskommt, erst recht nicht in Zeiten schwerer körperlicher Arbeit. Marinol Omega-3 enthält EPA und DHA und ist gut für das Gehirn, das Herz und den Erhalt eines normalen Blutdrucks. Gegenwärtig enthält unsere Ernährung oftmals zu wenig Omega-3, daher ist Ergänzung erwünscht!



## 4 MULTI MEN

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




## 5 PERFECTION BAR

Unser Perfection Bar ist eine leckere, proteinreiche Zwischenmahlzeit. Der Riegel liefert 200 kcal und 20 Gramm Eiweiß mit nur 2,2 Gramm Zucker! Ideal für ambitionierte Sportler und in Momenten, in denen du etwas Extra benötigen kannst.



## 6 SMART PROTEIN PANCAKES

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



**EINE GUTE VORBEREITUNG IST DIE HALBE ARBEIT! CHECK FÜR EINEN GELUNGENEN EINSTIEG UNSERE INFORMATIONEN ÜBER TRAINING, ERNÄHRUNG UND DIE ZUSÄTZLICHEN HINTERGUNDINFORMATIONEN.**

# GUT ZU WISSEN

## **ISS ÜBER DEN TAG VERTEILT**

Lass keine Essgelegenheit aus, sondern iss mehrmals täglich. Auf die Weise kommst du einfacher an all deine Nährstoffe und wird dir die Ernährung weniger schnell im Weg stehen.


## **NIMM GENÜGENDE RUHE**

Es ist äußerst wichtig deinem Körper ausreichend Ruhe zu gönnen, erst recht wenn du

mit Kraftsport beginnst. Dein Körper muss sich an die schwere Belastung gewöhnen und benötigt genügend Zeit sich ausreichend erholen zu können, um Verletzungen vorzubeugen. Zudem brauchst du ausreichend Schlaf und Ruhe, um den Plan durchhalten zu können. Du hast dadurch mehr Energie und bist viel motivierter.

Das Sportschema wird aus abwechselnden Trainings- und Ruhetagen bestehen.





Ruhe sorgt dafür, dass deine Muskeln nicht überbelastet werden und sich optimal erholen. Zudem ist es wichtig deine Muskeln nicht überzubelasten, indem du sie tagelang hintereinander beanspruchst. Deine Muskeln benötigen 48 bis 72 Stunden, um sich komplett zu erholen.

### **TRINK KEINEN ALKOHOL**

Es ist empfehlenswert Alkohol vorübergehend eben stehen zu lassen. Alkohol wird nämlich direkt nach dem Trinken aus dem Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen. Das beinhaltet, dass du, wenn du beim Alkoholkonsum auch isst, den Alkohol nur verzögert aufnimmst, aber auch die Nahrung weniger schnell verdaust und dein Körper erst den Alkohol aufnimmt und verwendet. Zudem enthält Alkohol viele Kalorien und bist du am nächsten Tag weniger motiviert gesund zu essen und dich zu bewegen. Alkohol ist auch nicht gut für die Erholung deiner Muskeln nach einem schweren Workout.

### **MACH EIN WARMING-UP**

Ein gutes Warming-Up ist wichtig. Das Warming-Up besteht aus 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute.

### **EXTRA KCAL**

Wir haben sowohl für die Trainingstage als auch für die Ruhetage ein durch einige Nahrungsergänzungsmittel unterstütztes Ernährungsschema zusammengestellt. Während dieses 8 Wochen andauernden Muskelplans empfehlen wir, täglich Creatin einzunehmen, so wie es das Etikett empfiehlt inklusive Aufbauphase. Jeden Morgen 1 Kapsel Multi Men und 2 Kapseln Marinol Omega. In diesem Plan bieten wir Alternativen, mit denen du die Ernährung etwas abwechslungsreich halten kannst. Da wir am Aufbau von Muskeln arbeiten, werden wir etwa 500 kcal über dem Erhaltungsniveau sitzen. Für einen durchschnittlichen Mann im Alter von 18 Jahren mit einer Körpergröße von 1,80 Meter und einem Gewicht von 75 kg liegt das Erhaltungsniveau bei etwa 2300 kcal pro Tag. Wir erhöhen dies um 500 kcal, um einen Überschuss zu kreieren, und kommen somit auf 2800 kcal pro Tag. An Ruhetagen wird die Kalorienaufnahme die Gleiche sein. An Ruhetagen benötigst du weniger Energie für den Sport, aber mehr Energie für die Erholung deiner Muskeln. Fortschritt im Fitnessstudio hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Falls einer dieser Faktoren nicht stimmt, wird der Fortschritt stagnieren.

UM DIESEN MUSKELPLAN UND DIE DAHINTERSTEHENDEN GEDANKEN VERSTEHEN ZU KÖNNEN, WERDEN WIR HIER EINIGE GRUNDLEGENDE FAKTOREN UND BEGRIFFE ERLÄUTERN.

# EIN GUTER START...



**MUSKELKATER** ist die Folge von Überbelastung der Muskeln. Wenn Muskeln beansprucht werden, wird ein Mikrotrauma auftreten. Mikrotrauma ist ein umständliches Wort für kleine Risse in den Muskeln.

**MUSKELERHOLUNG** Um diese kleinen Risse in den Muskeln wieder zu regenerieren, spielen Ernährung und Ruhe eine große Rolle. Wenn deine Ernährung dafür ausreicht und du deinem Körper ausreichend Ruhe gönnst, werden sich die Muskeln erholen. Im Durchschnitt benötigt man 48 – 72 Stunden, um sich komplett zu erholen. Dies ist abhängig vom Training, dem Erholungsvermögen und dem Ausmaß wieweit dein Körper bisher trainiert ist.

**MUSKELWACHSTUM** Das Ergebnis ist, dass

deine Muskeln stärker als vorher sind, was auch als Superkompensation bezeichnet wird. Dadurch wird Muskelhypertrophie entstehen, ein umständliches Wort für Muskelwachstum.

**ÜBERTRAINING** Wenn sich dein Körper nicht ausreichend erholen kann, kann im schlimmsten Fall Übertraining entstehen. Anstelle von Superkompensation wird dann das genaue Gegenteil passieren: Die Kraft und Belastbarkeit deiner Muskeln wird abnehmen: Muskelatrophie. Dies wird der Fall sein, wenn deine Ruhe und/oder Ernährung nicht ausreicht.

**ENERGIE [KILOKALORIEN] [KCAL]** wird als die Fähigkeit definiert, Arbeit zu verrichten. Ein Mann benötigt täglich durchschnittlich 2500



kcal und eine Frau durchschnittlich 2000 kcal.

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

**FETTE** sind Energieträger. Fette liefern pro Gramm ganze 9 kcal Energie und sind damit der wichtigste Energiespeicher. Zudem sorgen Fette für eine wichtige Isolationsschicht.

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

**PROTEINE** sind für den Aufbau der Zellstruktur, die Produktion von Hormonen und den Erhalt der Muskeln unverzichtbar. Proteine spielen eine sehr wichtige Rolle für die Muskelerholung. 1 Gramm Eiweiß liefert 4 kcal.

**1RM** steht für 1 maximale Wiederholung, mit anderen Worten das Gewicht, welches

du mit 1 Wiederholung bewegen kannst. Bei einem 1RM ist es natürlich wichtig, dass dieser technisch gut ausgeführt wird. Da es für Einsteiger nicht empfehlenswert ist, die Grenze von 1RM durch Ausprobieren herauszufinden, wird dieses

Gewicht mit dem 1RM Submaximal-Test geschätzt. Das beinhaltet, dass du bei einer bestimmten Übung ein Gewicht wählst und daraus das Maximum holst. Anhand dieser Daten und untenstehender Tabelle kannst du eine Einschätzung zu deinem 1RM machen. Um erst die Technik zu beherrschen, verwenden wir im Muskelplan einen etwas niedrigeren Prozentsatz des 1RM als in der Tabelle angegeben wird. Gewicht ist erst recht in der Einstiegsphase zweitrangig.

1 REPS	100%
3 REPS	95%
5 REPS	90%
6 REPS	85%
8 REPS	80%
10 REPS	75%
12 REPS	70%
14 REPS	65%
17 REPS	60%

**DON'T LET  
DREAMS  
BE  
DREAMS**

## FÜR DEN AUFBAU DEINER MUSKELN IST ES WICHTIG, AUSREICHEND NÄHRSTOFFE AUFZUNEHMEN

**WASSER** Von allen Nährstoffen benötigen wir Wasser am dringendsten: Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Wasser dient unter anderem auch als Schmiermittel beim Zusammenziehen der Muskeln. Zudem sorgt es für den Transport der Nährstoffe.

**VITAMINE** sind für die normale Funktion von jedem tierischen Organismus auf der Welt notwendig.

**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. Im Muskelplan haben wir das Verhältnis aus Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten so optimal wie möglich gehalten.

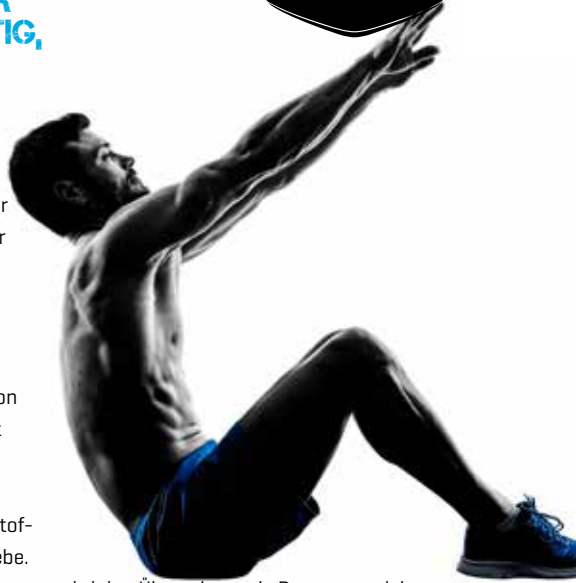
**AUF ERHALTUNGSNIVEAU ESSEN** heißt, dass du ausreichend isst, um weder zuzunehmen noch abzunehmen. Du verbrauchst also alle Energie, die du aufnimmst. Für einen durchschnittlichen achtzehnjährigen Mann mit einer Körpergröße von 1,80 Meter und einem Gewicht von 75 kg sind dies etwa 2300 kcal pro Tag.

**AUFBAU** Falls dein Ziel der Aufbau von Muskelmasse ist, wirst du über Erhaltungsniveau essen müssen. Wenn du über dem Erhaltungsniveau 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, beziehungsweise an Masse zulegen. In der Fitnesswelt bezeichnet man dies als Bulken. Eine häufig verwendete Richtlinie zum Zunehmen ist ein Überschuss von etwa 500 kcal.

**ERHALT** Wenn dein Ziel der Erhalt von Muskelmasse ist, wirst du auf Erhaltungsniveau essen müssen.

**VERRINGERN** Wenn dein Ziel die Verringerung deines Körperfettanteils ist, wirst du unter Erhalt essen müssen. Unter Erhaltungsniveau zu essen ist das Gegenteil des zuvor Genannten. Du kreierst einen Kalorienunterschuss und dein Körper wird die Reserven beanspruchen, um funktionieren zu können. Auf diese Weise nimmst du ab, was auch als **CUTTEN** bezeichnet wird. Eine gesunde Richtlinie zum Abnehmen ist ein Unterschuss von etwa 500 kcal.



# PRIMÄRE MUSKELN

## 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)

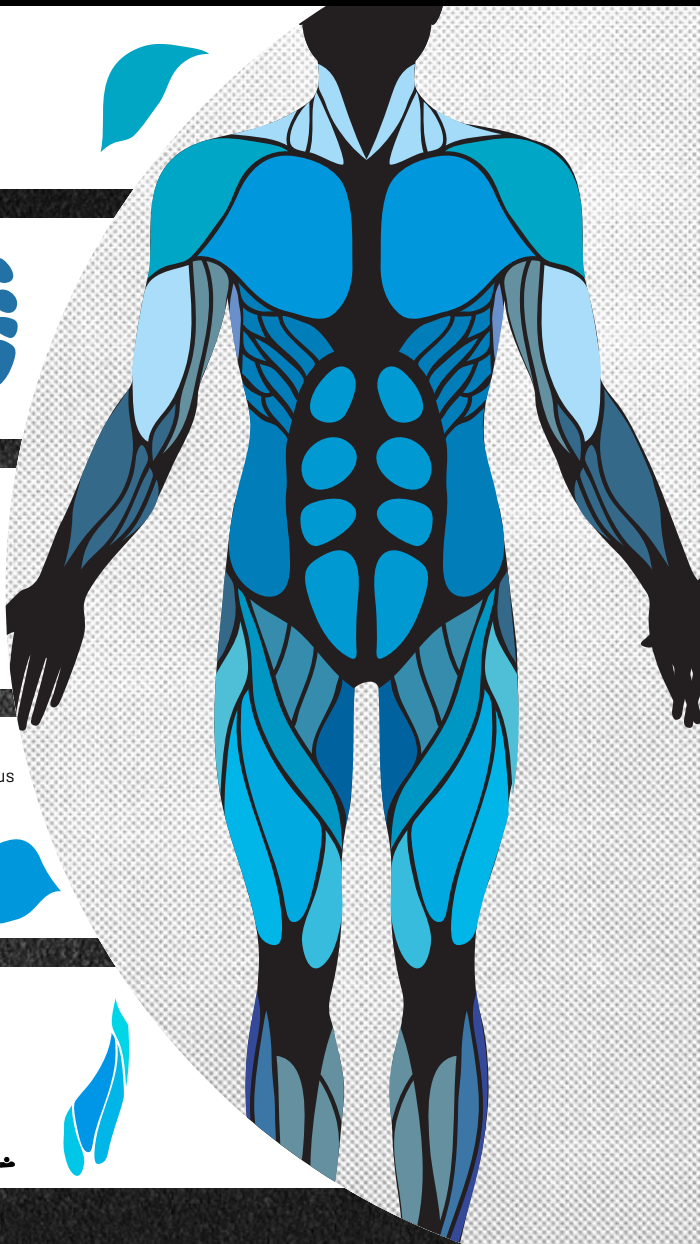
### WORKOUTS



## QUADRIZEPS

Der vierköpfige Oberschenkelmuskel an der Vorderseite deines Beins

### WORKOUTS



# MUSKELGRUPPEN



## TRAPEZIUS

Der rautenförmige Muskel oberhalb deines Rückens

### WORKOUTS



## TRIZEPS

Der dreiköpfige Armstrecker an der Rückseite deines Arms

### WORKOUTS



## LATTISIMUS DORSI

Der breite Rückenmuskel

### WORKOUTS



## GLUTEUS

Die Gesäßmuskeln, bestehend aus Gluteus maximus und Gluteus minimus

### WORKOUTS



## HAMSTRINGS

Die Hinterbeinmuskeln

### WORKOUTS



## WADEN

Die Muskelgruppe an der Rückseite deiner Oberschenkel

### WORKOUTS



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





WOCHE






1

# TRAINING

## MONTAG BRUST- UND ARMMUSKELN

Wir beginnen mit dem Training deiner Brustmuskeln und des Trizeps. Die Kombination liegt auf der Hand, da die Brustmuskeln bei vielen Übungen der Agonist und der Trizeps der Synergist sind. Beide Muskelgruppen werden bei diesen ersten beiden Übungen gleichermaßen beansprucht. Die dritte Übung ist eine Isolationsübung für die Brust und die vierte und fünfte Übung sind Isolationsübungen für den Trizeps. Eine Isolationsübung ist eine Übung, die nur eine Muskelgruppe beansprucht. Wir beginnen in den ersten beiden Wochen mit der Verwendung von Trainingsgeräten, um den Körper an die Beanspruchung zu gewöhnen. Später in diesem Plan kommen lose Gewichte hinzu.

*Das Warming-Up wird aus 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute bestehen.*




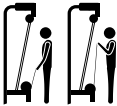

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

Nach einem Ruhetag ist der Körper bereit für ein neues Workout: Die Rückenmuskeln in Kombination mit dem Bizeps. Auch diese Muskeln haben, genau wie die Bauchmuskeln und der Trizeps, etwas gemeinsam: Die Rückenmuskeln sind der Agonist und der Bizeps der Synergist. Dies ist bei den ersten beiden Übungen der Fall. Die dritte Übung ist eine Isolationsübung für den Rücken. Die letzten beiden Übungen sind Isolationsübungen für den Bizeps.




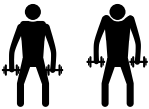
		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% der 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	Körpergewicht	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

# TRAINING

**DONNERSTAG RUHE**

**FREITAG SCHULTERMUSKELN  
UND TRAPEZIUS**

Heute sind die Schultermuskeln und der Trapezius an der Reihe. Auch der Trizeps wird trainiert. Die Schultermuskeln sind Agonist und der Trizeps ist der Synergist. Wir fügen in diesem Workout den Trapezius hinzu, da er an den Schultermuskeln angrenzt.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE FRONT RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## TIPP






Nimm immer mit einer Dosis Proteinpulver gefüllten Shaker mit ins Fitnessstudio ehe du trainierst. So hast du immer deinen Post-Workout-Shake zur Hand.



## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BEINMUSKELN

*Don't skip legday* ist eine in der Fitnesswelt bekannte Aussage. Dem Oberkörper wird oft viel Aufmerksamkeit gewidmet und der Unterkörper wird oft leider vernachlässigt. Wenn du deine Beine nicht trainierst, trainierst du einfach ausgedrückt die Hälfte deines Körpers nicht. *But we don't skip legday!* Heute trainieren wir die Beinmuskeln. Wir machen während der Beintrainings 1 und 2 einige Isolationsübungen für die Beine. Ab Training 3 wird sich das ändern, wenn wir die Intensität jedes Workouts anheben.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>LEG PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>HACK SQUAT</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

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



WOCHE






2

# TRAINING

## MONTAG RUHE

Ab der zweiten Trainingsrunde schrauben wir die Anzahl der Wiederholungen etwas nach oben. Die Übungen und Gewichte bleiben so wie in der ersten Trainingsrunde.

## DIENSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen





## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS




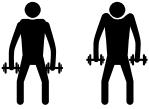
		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	Körpergewicht	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

**SONNTAG RUHE**



## TIPP

Vergiss nicht, jeden Tag ausreichend Wasser zu trinken. Findest du das schwierig? Probiere dann einmal unsere Natural Flavouring. Mach aus Wasser einen leckeren Durstlöcher.

A black and white photograph of a muscular man lifting a dumbbell. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The man's torso and arm are visible, showing well-defined muscles. He is wearing a dark belt and jeans. The dumbbell is in the foreground, held in his right hand. The text 'WOCHE' is written in a white, distressed, sans-serif font across the upper part of the image, and a large white number '3' is centered over the man's chest and arm.

WOCHE

3

# TRAINING








## MONTAG BEINTRAINING

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>LEG PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>HACK SQUAT</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## DIENSTAG RUHE

Ab der dritten Trainingsrunde verwenden wir neben Apparaten auch lose Gewichte. Der Vorteil von Gewichten gegenüber Apparaten liegt darin, dass mehrere Muskeln beansprucht werden, da der Körper stabil gehalten werden muss. Es gibt also mehrere Synergisten. Die Anzahl der Wiederholungen bei den verbleibenden Übungen bleibt gleich.

## MITTWOCH BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen




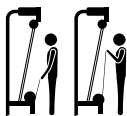

**THERE'S  
ALWAYS  
TIME FOR  
EXERCISE**

# TRAINING



## DONNERSTAG RUHE

## FREITAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	Körpergewicht	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

### TIPP

Wenn du ambitionierter Sportler bist, dürfen Nahrungsergänzungsmittel in deiner täglichen Ernährung nicht fehlen. Während dieses 8 Wochen dauernden Muskelplans empfehlen wir, täglich Creatin zu verwenden, so wie es das Etikett empfiehlt inklusive Ladephase. Zudem empfehlen wir jeden Morgen 1 Kapsel Multi Men und 2 Kapseln Marinol Omega.

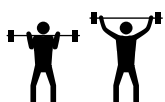


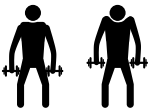


# TRAINING



**SAMSTAG RUHE**

**SONNTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## TIPP

Bei den Riegeln abwechseln? Unser Smart Bar ist der Low Carb Diet Bar Nummer 1 mit den besten Proteinen. Ein Smart Bar enthält nur 145 kcal und ist eine leckere Zwischenmahlzeit.



A muscular man is shown from the chest down, holding two dumbbells. The image has a strong blue color cast. A large, semi-transparent white number '4' is centered over the man's torso. The word 'WOCHE' is written in a white, distressed, sans-serif font across the upper chest area.

WOCHE




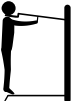

4

# TRAINING

**MONTAG RUHE**

**DIENSTAG BEINMUSKELN  
UND BAUCHMUSKELN**

Auch diese Woche beginnen wir die Trainingsrunde mit einem Bauchmuskeltraining. Während einiger Übungen für das Training der Beinmuskeln [vorwiegend bei losen Gewichten] verwendest du auch die Bauchmuskeln. Die Bauchmuskeln unterstützen die Beinmuskeln bei der Ausführung der Bewegung. Sie sind also ein Synergist.






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## MITTWOCH RUHE

Um mehr Fortschritt zu machen, fügen wir während Trainingsrunde vier noch zusätzliche lose Gewichte hinzu und schrauben die Intensität einiger Übungen ein Stück weit nach oben. Wir erhöhen noch nicht das Gewicht, aber bei der zuerst gelernten Übung mit losen Gewichten erhöhen wir sehr wohl die Anzahl der Wiederholungen. Die Muskeln haben sich inzwischen an die Belastung gewöhnt und die Ausführung der Übung wurde in den vorherigen Trainingsrunden gelernt.

## DONNERSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS**

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich] 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

**SONNTAG RUHE**

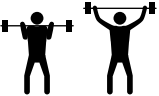


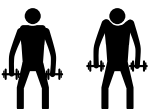
A photograph of a person lifting a barbell. The person is wearing a blue t-shirt and is captured in a lifting motion. The barbell has a black weight plate with a blue center and a white label with the number '12'. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting the person's muscles and the barbell.

WOCHE

5

# TRAINING

## MONTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## DIENSTAG RUHE



### TIPP

Hast du große Probleme mit Muskelkater? Nimm dann nach dem Training Amino Perfection.



# MITTWOCH **BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN**






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

# DONNERSTAG **RUHE**

# TRAINING

## FREITAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

Langsam arbeiten wir auf ein Schema zu, welches überwiegend aus Übungen mit losen Gewichten besteht. Maschinen sind eine sehr einfache Methode, um sich an die Belastungen zu gewöhnen und die Muskeln zu reizen, aber lose Gewichte sprechen mehrere Muskeln [Agonist und Synergisten] an. Trainings mit losen Gewichten sind effizienter, wenn die Basis gelegt wurde. Wir fügen in dieser Trainingsrunde erneut eine Übung hinzu, in der lose Gewichte verwendet werden. Zudem erhöhen wir das Gewicht und verringern die Anzahl der Wiederholungen bei einigen Übungen, mit denen wir bereits vertraut sind und die Ausführung entsprechend gut ist.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen





## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DEADLIFT</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	Leere Langhantel	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich]		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

WHEN I  
LOST ALL  
OF MY  
EXCUSES  
I FOUND  
MY  
RESULTS

A muscular man is shown from the chest up, lifting a dumbbell with both hands. He is wearing a black wristband on his left wrist. The image has a blue color overlay and a large white number 5 in the center. The background is a gym setting with some equipment visible.

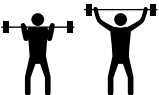


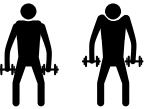
WOCHE

5

# TRAINING

**MONTAG RUHE**

**DIENSTAG SCHULTERMUSKELN  
UND TRAPEZIUS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% von 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## TIPP






**Such dir einen Trainingspartner! Zusammen zu trainieren kann dir einen gewaltigen Anreiz dazu geben, bessere Leistungen zu erbringen. Ihr könnt euch einander motivieren und wollt dem anderen nicht hinterherhängen. Zudem kann dich ein Trainingspartner dazu pushen noch eben das letzte Set fertig zu machen, auch in den Momenten, in denen du selbst bereits aufgegeben hättest.**



## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

Für das Training der Beine ist es unmöglich sich nur auf lose Gewichte zu konzentrieren. Die Quadriceps und Hamstrings können durch Maschinen leicht und einfach trainiert werden. Das Gleiche gilt auch für die Wadenmuskeln.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen pro Bein	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG BRUSTMUSKELN  
UND TRIZEPS**

In dieser Trainingsrunde erhöhen wir die Intensität erneut, indem wir alle Übungen bezüglich der Gewichte und der Anzahl an Wiederholungen gleichziehen.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

**SONNTAG RUHE**




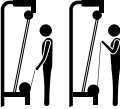



WOCHE

7

# TRAINING

## MONTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DEADLIFT</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	Leere Langhantel	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich]		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## DIENSTAG RUHE





# MITTWOCH SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen






## 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 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen pro Bein	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

Diese Trainingsrunde erhöhen wir die Intensität erneut, indem wir das Gewicht etwas erhöhen. Die Anzahl der Wiederholungen bleibt gleich.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>PEC DECK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

I DON'T  
STOP  
WHEN I'M  
TIRED

I STOP  
WHEN I'M  
DONE

WOCHE






80



# TRAINING

## MONTAG RUHE

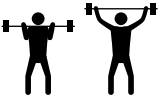


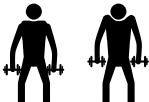
## DIENSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DEADLIFT</b>		3 Sets mit 25 Wiederholungen	Leere Langhantel	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>CABLE CURL</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	50% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide Arme zugleich]		3 Sets mit 25 Wiederholungen	40% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen



## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>SHRUGS</b> 	3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## FREITAG RUHE



### TIPP

Sport ist sehr gesund, aber bei höheren, intensiven Anstrengungen können die Abwehrkräfte geschwächt werden, da du deinem Körper viel abverlangst. Zusätzliches Vitamin C ist eine echte Empfehlung, um deine Abwehrkräfte auf dem richtigen Niveau zu halten.

# TRAINING



## SAMSTAG BEINMUSKELN UND BAUCHMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LUNGE</b>		3 Sets mit 12 Wiederholungen pro Bein	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 Sets mit 20 Wiederholungen	60% des 1 RM	Zwischen den Sets 1 Minute ruhen

## 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.



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

**Hast du Lust bekommen und hast nicht vor aufzuhören?** Im Muskelplan wurde an der Basis gearbeitet. Es ist wichtig erst eine gute Technik zu lernen und auf die Ernährung zu achten, sodass du deine Muskeln nicht zu schnell und zu schwer

belastest. Wir haben jetzt bei 20 Wiederholungen auf 60% des 1RM aufgehört. Du kannst dies auch weiterführen und die Intensität in den folgenden 8 Wochen auf 12 Wiederholungen auf 70% des 1RM wiederholen. Viel Erfolg mit der Fortführung!



# MUSCLE MENUS

Wenn du Muskelmasse aufbauen willst, gehst du natürlich hart trainieren, aber die Notwendigkeit der richtigen Ernährung darf auch nicht unterschätzt werden. Immer häufiger hörst du den Grundsatz, dass die Ernährung 70% oder mehr bestimmt und dein Training nur 30%. Mit der richtigen Ernährung kannst du enorm viel erreichen! In der ersten

Hälfte dieses Plans konntest du alles über das Trainingsschema und die darin ebenso wichtigen Ruhephasen finden. Für die Ernährung haben wir insgesamt 7 unterschiedliche Tagesmenüs entwickelt, die allesamt im Muskelplan verwendet werden können. Zudem haben wir 4 Mealprepping-Schemen für je 5 Tage hinzugefügt.





TAG  
1

## FRÜHSTÜCK

BRINTA MIT BANANE

## ZWISCHENMAHLZEIT

WHEY PERFECTION SHAKE\*

1 Messlöffel mit 200 ml Wasser

(oder Magermilch)

MÜSLIRIEGEL ODER PROTEINRIEGEL\*

## MITTAGESSEN

2 BROTSCHIEBEN MIT HÜHNERFILET

2 BROTSCHIEBEN MIT ERDNUSSBUTTER\*

## ZWISCHENMAHLZEIT

PERFECTION BAR\*

## ABENDESSEN

REIS MIT HUNH UND BROKKOLI

## ZWISCHENDURCH

BANANE + HANDVOLL NÜSSE\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

250 GRAMM MAGERQUARK

NACH DEM  
SPORT:  
PROTEIN-  
SHAKE

# MENU



## BRINTA MIT BANANE

**Brinta** [50 Gramm] mit 200 ml **Milch** |  
**Banane** | 1 El **Leinsamen**\*

Gib das Brinta und die Milch in eine Pfanne und bring dies auf niedriger Flamme zum Kochen. Lass das Brinta rührend durchköcheln. Serviere das Brinta mit einer geschnittenen Banane und Leinsamen.

## REIS MIT HUNH UND BROKKOLI

150 Gramm gekochter **Naturreis**\* | 150  
Gramm **Hühnerfilet** | 200 Gramm **Brokkoli**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben gar. Stell eine Pfanne mit Wasser auf das Feuer und schneide den Brokkoli in Röschen. Koch den Brokkoli in 5 Minuten gar. Erhitze zwischenzeitlich eine Pfanne mit Smart Cooking Spray oder Kokosöl. Brate das Huhn an beiden Seiten goldbraun. Serviere das Huhn mit dem Brokkoli und dem Reis auf einem Teller.

\* Bei Body & Fit erhältlich

# TAG 2

## FRÜHSTÜCK

3 BROTSCHIEBEN MIT ERDNUSSBUTTER\*

## ZWISCHENMAHLZEIT

WHEY PERFECTION SHAKE\*

1 Messlöffel mit 200 ml Wasser

(oder Magermilch)

BANANE

## MITTAGESSEN

2 BROTSCHIEBEN MIT RAUCHFLEISCH

2 BROTSCHIEBEN MIT 2 HARTGEKOCHTEN

EIERN

## ZWISCHENMAHLZEIT

PERFECTION BAR\*

APFEL

## ABENDESSEN

STEAK MIT KARTOFFELN

UND BLUMENKOHLE

## ZWISCHENMAHLZEIT

HANDVOLL NÜSSE\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

250 GRAMM MAGERQUARK



## TIPP

Langer Tag und viel unterwegs? Nimm einen gebrauchsfertigen Proteinshake wie unseren Whey Drink mit. Lecker und ready to drink!

# MENU

## STEAK MIT KARTOFFELN UND BLUMENKOHLE

250 Gramm **Kartoffeln** | 150 Gramm

**Steak** | 200 Gramm **Blumenkohl**

Bring zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen. Schäle die Kartoffeln und halbiere sie. Schneide den Blumenkohl in Röschen. Koch die Kartoffeln und den Blumenkohl in 15 Minuten in zwei separaten Töpfen gar. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und brate das Steak wie gewünscht (rare, medium, well done). Serviere das Steak mit Kartoffeln und Blumenkohl. Gib nach Geschmack eventuell Salz und Pfeffer hinzu.



# TAG 3

## FRÜHSTÜCK

QUARK MIT BANANE UND HAFERFLOCKEN\*

300 Gramm Quark | 30 Gramm Haferflocken | 1 Banane | 1 El Kerne/Samen\*

## ZWISCHENMAHLZEIT

APFEL MIT ERDNUSSBUTTER\*

Schneide den Apfel in 4 Stücke und bestreue diese mit Erdnussbutter\*

## MITTAGESSEN

SALAT

## ZWISCHENMAHLZEIT

PERFECTION BAR\*

## ABENDESSEN

NUDELN MIT GEHACKTEM  
UND TOMATENSOÛSE

## ZWISCHENMAHLZEIT

HANDVOLL NÜSSE\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

WHEY PERFECTION SHAKE\*

[oder Micellar Casein\*]

1 Messlöffel mit 200 ml Wasser [oder Milch]



# MENU



## SALAT

3 hartgekochte Eier | 40 Gramm Quinoa\*

| 1/2 Avocado | 1 Tomate | 100 Gramm

Brokkoli | 30 Gramm Feldsalat

Pell die hartgekochten Eier. Schneide die Eier in Stücke. Bereite die Quinoa gemäß den Packungsangaben. Schneide den Brokkoli in Stücke und koche ihn in 10 Minuten gar. Schneide die Avocado mittig in Stücke. Schneide die Tomate. Gieß die Quinoa ab und gib alle Zutaten in eine Aufbewahrungsform. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer.

## NUDELN MIT GEHACKTEM UND TOMATENSOÛSE

50 Gramm High Protein Pasta\* | 125

Gramm mageres Rinderhack | 200 Gramm

Gemüsemischung | 250 ml Tomatensoße

| 25 Gramm geraspelter 30+ Käse

Koch die Nudeln in 6-7 Minuten gar. Erhitze einen Wok auf der Flamme und brate das Gehackte lose. Gib das Gemüse hinzu und brate es in 5 Minuten gar. Rühr die Tomatensoße durch die Hackmischung und würze sie mit Salz und Pfeffer. Gieß die Nudeln in einem Sieb ab. Serviere die Nudeln mit der Hack-Tomatensoße und dem geraspelteten Käse.

## FRÜHSTÜCK

BANANEN-HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN  
MIT FRISCHEM OBST

## ZWISCHENMAHLZEIT

PERFECTION BAR\*

## MITTAGESSEN

2 BROTSCHNITZEN MIT THUNFISCH  
2 BROTSCHNITZEN MIT HÜHNERFILET

## ZWISCHENMAHLZEIT

2 REISWAFFELN MIT ERDNUSSBUTTER\*

## ABENDESSEN

SÜßKARTOFFEL MIT SPINAT  
UND TRUTHAHNFILET

## ZWISCHENMAHLZEIT

HANDVOLL NÜSSE\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

WHEY PERFECTION\* (oder Micellar  
Casein\* oder 250 Gramm Quark)BANANE-HAFERFLOCKEN-  
PFANNKUCHEN MIT  
FRISCHEM OBST30 Gramm **Haferflocken\*** | 2 **Eier** |1 **reife Banane** | ½ TL **Zimt**

Gib die Haferflocken in eine Schüssel. Misch die Eier und die Banane in einem Mixer oder einer Küchenmaschine. Gib das Gemisch und den Zimt in die Schüssel zu den Haferflocken. Misch alles gut durcheinander. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und gib eine Portion Teig hinein. Brate den Pfannkuchen auf mittelgroßer Flamme goldbraun. Serviere die Pfannkuchen mit frischem Obst.

SÜßKARTOFFEL MIT SPINAT  
UND TRUTHAHNFILET120 Gramm **Süßkartoffel** | 1 Ei **Kokosöl\*** |200 Gramm **Spinat** | 120 Gramm **Truthahnfilet**

Schneide die Süßkartoffel in Stücke und koche sie in 7 Minuten gar. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und brate das geschnittene Truthahnfilet goldbraun. Brate den Spinat noch kurz mit. Serviere die Süßkartoffel auf einem Teller mit dem Spinat und dem gebratenen Truthahn. Würze dies eventuell mit Salz und Pfeffer.





## WHEY PERFECTION MIT HEIDELBEEREN UND HAFERFLOCKEN

Misch 1 Messlöffel **Whey Perfection\*** mit 20 Gramm **Ultra Fine Oats\***, einer Handvoll **Heidelbeeren** und 200 ml **Wasser** in einem Mixer. Misch dies zu einem cremigen Shake.





**FRÜHSTÜCK**

2 BROTSCHÉIBEN MIT OMELETT

**ZWISCHENMAHLZEIT**

WHEY PERFECTION\*  
MIT HEIDELBEEREN UND HAFERFLOCKEN\*

**MITTAGESSEN**

THUNFISCHSALAT

**ZWISCHENMAHLZEIT**

2 REISWAFFELN MIT ERDNUSSBUTTER\*

**ABENDESSEN**

REIS MIT HUHN UND ANANAS

**ZWISCHENMAHLZEIT**

PERFECTION BAR\*

**VOR DEM SCHLAFENGEHEN**

250 GRAMM MAGERQUARK



**TIPP**

Probieren Sie mal unsere **Power Butter**. 100% Nüsse und 0 Zusätze.

**BROTSCHÉIBEN MIT OMELETT**

2 **Eier** | **Avocado** | **Hühnerfilet**

Schlage 2 Eier in einer Schüssel steif. Erhitze Kokosöl in eine Pfanne. Gieß das Eigemisch in einer Pfanne. Lass die Eier in einer Pfanne komplett aussteifen. Schneide zwischendurch die Avocado in Scheiben. Beleg die Brotscheiben mit Avocado, Hühnerfilet und dem Omelett.

**THUNFISCHSALAT**

120 Gramm **Thunfisch** | 50 Gramm **Salat** | 2 gekochte **Eier** |  $\frac{1}{4}$  **Gurke** | 1 **Tomate** | 2 El **Hüttenkäse** | 2 El **Pinienkerne\***

Lass den Thunfisch abtropfen und gib ihn zusammen mit dem Salat in eine Schüssel. Pell das gekochte Ei und schneide es in Stücke. Schneide die Gurke und die Tomate in Stücke. Gib das Gemüse, den Hüttenkäse und die Pinienkerne zum Salat in die Schüssel. Rühre alle Zutaten durcheinander. Würze sie mit Salz und Pfeffer.

**REIS MIT HUHN UND ANANAS**

120 Gramm **Naturreis\*** | 200 Gramm **Gemüsemischung** | 120 Gramm **Hühnerfilet** | 2 Scheiben **Ananas** | 4 El **süßsaure Soße**

Koch den Reis gemäß der Packungsangaben gar. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und brate das Hühnerfilet goldbraun. Gib die Gemüsemischung hinzu und brate sie kurz mit. Schneide die Ananas in Stücke und gib sie zusammen mit der süßsauren Soße zum Huhn. Verrühre alle Zutaten gut miteinander. Serviere den Naturreis auf einem Teller mit dem Huhn.

**FRÜHSTÜCK**

HAFERFRÜHSTÜCK

**ZWISCHENMAHLZEIT**

PERFECTION BAR\*

**MITTAGESSEN**

WRAPS MIT LACHS UND FRISCHKÄSE

**ZWISCHENMAHLZEIT**

WHEY PERFECTION SHAKE\* + STÜCK OBST

**ABENDESSEN**

HIGH PROTEIN PASTA\*  
MIT HUHN UND BROKKOLI

**ZWISCHENMAHLZEIT**

SMART PROTEIN COOKIES\*

**VOR DEM SCHLAFENGEHEN**

250 GRAMM MAGERQUARK



**TIPP**

Deinem Shake zusätzliche Ballaststoffe hinzufügen? Zur Abwechslung kannst du dich für Chiasamenpulver entscheiden.

**HAFERFRÜHSTÜCK**

30 Gramm **Haferflocken\*** | 25 Gramm **Cashewnüsse\*** | 30 Gramm **Proteinpulver\*** | 20 Gramm **Datteln\*** | 1 TI **Kokosöl\*** | 1 TI **Kokosraspel\*** | ½ TI **Vanillepulver**

Lass die Haferflocken und Cashewnüsse mindestens 4 Stunden einweichen. Gieß sie anschließend ab und gib alles in einen Mixer. Gib die sonstigen Zutaten hinzu und misch dies zu einem cremigen Ganzen.

**WRAPS MIT LACHS UND FRISCHKÄSE**

3 **Mehrkornwraps\*** | 120 Gramm **Räucherlachs** | 4 Ei **Frischkäse light** | 50 Gramm **Salat** | 2 **Tomaten**

Beleg die Wraps mit Räucherlachs, Frischkäse, Salat und Tomaten und roll den Wrap auf.

**HIGH PROTEIN PASTA MIT HUHN UND BROKKOLI**

50 Gramm **High Protein Pasta\*** | 120 Gramm **Hühnerfilet** | 200 Gramm **Brokkoli** | ½ **rote Zwiebel** | 2 Ei **Frischkäse light mit Kräutern**

Koch die Nudeln und den Brokkoli in 8 Minuten gar. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und schwitze die rote Zwiebel an. Gib das geschnittene Hühnerfilet hinzu und brate es goldbraun. Gib den Frischkäse hinzu und würze dies mit Salz und Pfeffer. Gieß die Nudeln und den Brokkoli ab und serviere sie mit der cremigen Hühnersoße.

**FRÜHSTÜCK**

WAFFELN MIT BEEREN

**ZWISCHENMAHLZEIT**

HANDVOLL NÜSSE

**MITTAGESSEN**

TOAST-SANDWICH MIT HÜHNERFILET  
UND KÄSE [2 Brotscheiben]  
TOASTSANDWICH MIT ERDNUSSBUTTER  
UND BANANE [2 Brotscheiben]

**ZWISCHENMAHLZEIT**

WHEY PERFECTION SHAKE\*

**ABENDESSEN**

MIT LACHS UND GEMÜSE GEFÜLLTE  
OMELETT-WRAPS

**ZWISCHENMAHLZEIT**

TÜTE PROTEIN CHIPS\*

**VOR DEM SCHLAFENGEHEN**

MICELLAR CASEIN SHAKE\*  
[oder 250 Gramm QUARK]

**TIPP**

**Brauchst du zusätzliche  
Energie für das Training?  
Probieren ein Pre-Workout!**

**WAFFELN MIT BEEREN**

[für 2-3 Waffeln] 40 Gramm **Ultra Fine Oats\*** | 1 Messlöffel **Whey Perfection\*** | ½ TL **Backpulver\*** | 1 **Ei** | 1 **Banane** | 150 ml **Wasser** | **Smart Cooking Spray\*** | Handvoll frische **Beeren** | **Honig\***

Misch alle Zutaten in einer Schüssel. Erhitze ein Waffeleisen vor und sprühe es mit Smart Cooking Spray ein. Gieße eine Portion von dem Teig in das Waffeleisen. Back die Waffel goldbraun und serviere sie mit frischen Beeren und Honig.

**MIT LACHS UND GEMÜSE  
GEFÜLLTE OMELETT-WRAPS**

2 **Eier** | 50 ml **Magermilch** | ½ El **Schnittlauch** [geschnitten] | **Smart Cooking Spray\*** | 2 El **Hüttenkäse** | 60 Gramm **Räucherlachs** | 1 **Lauchzwiebel** [geschnitten] | 25 Gramm **Eisbergsalat** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Schlag die Eier in einer Schüssel zusammen mit der Magermilch und dem Schnittlauch steif. Erhitze Smart Cooking Spray in einer Pfanne. Gib die Hälfte des Teigs in eine Pfanne und stell sie auf eine niedrige Flamme. Wende den Wrap, wenn die Oberseite nahezu komplett ausgehärtet ist, und brate ihn noch kurz durch. Bereite den anderen Wrap auf die gleiche Weise. Leg den Wrap auf einen Teller und verteile den Hüttenkäse, den Räucherlachs, die Lauchzwiebel und den Eisbergsalat in der Mitte des Wraps. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Falte erst die Seiten nach innen und roll dann den Wrap auf.

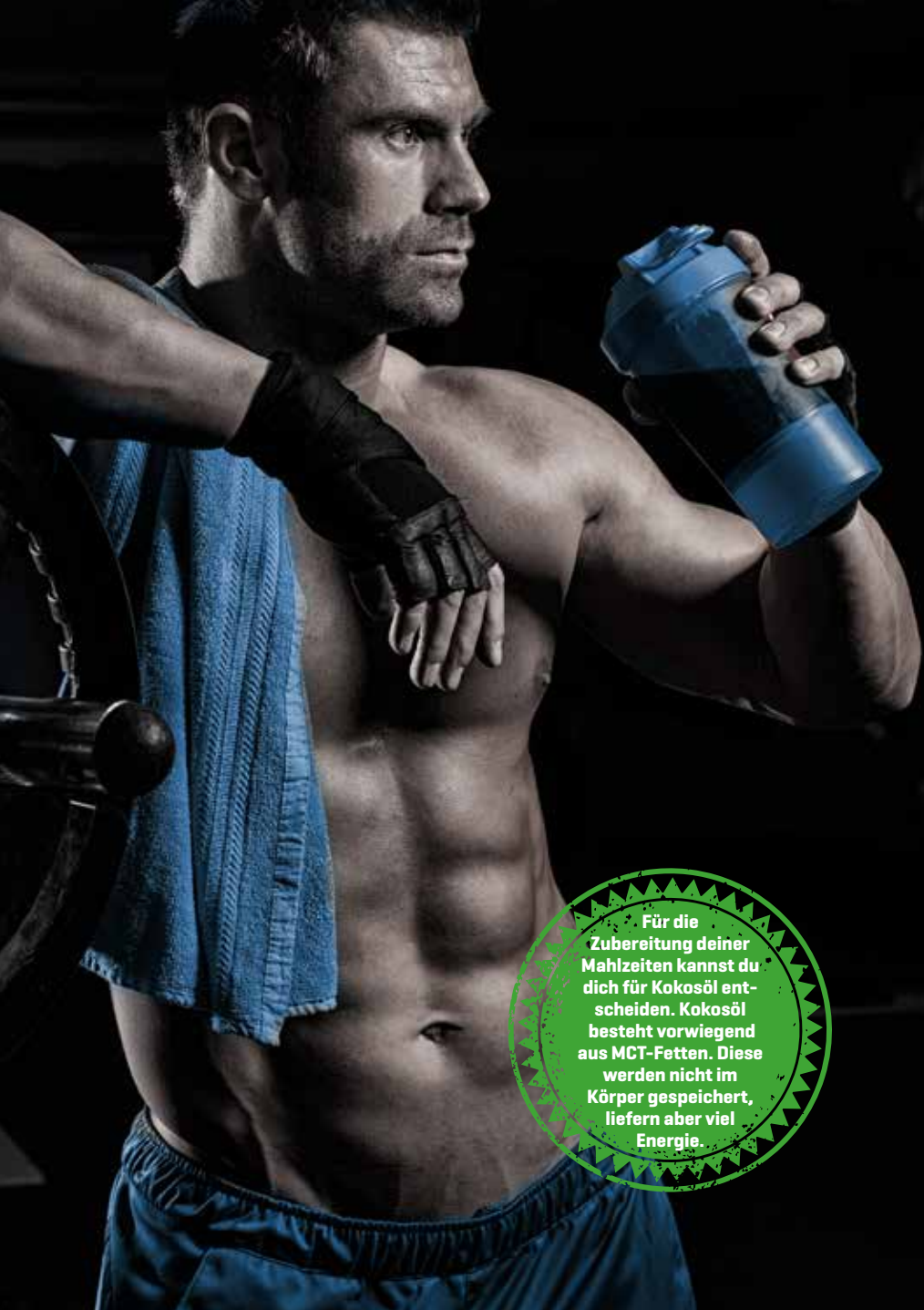
# MEALPREP



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 danach 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 Mealprep 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 die  
Zubereitung deiner  
Mahlzeiten kannst du  
dich für Kokosöl ent-  
scheiden. Kokosöl  
besteht vorwiegend  
aus MCT-Fetten. Diese  
werden nicht im  
Körper gespeichert,  
liefern aber viel  
Energie.

Woche

1

für 5 Tage

### FRÜHSTÜCK

WHEY PERFECTION SHAKE\*  
MIT HAFERFLOCKEN\*

### ZWISCHENMAHLZEIT

BANANENBROT MIT ERDNUSSBUTTER\*  
[2 Stück]

### MITTAGESSEN

2x OMELETTES MIT CHAMPIGNONS  
und 4 Vollkorn-[oder Dinkel-]BrotscHEIBEN  
3x HACKFLEISCHBROT  
MIT 4 VOLLKORNBROTSCHEIBEN

### ZWISCHENMAHLZEIT

PROTEINRIEGEL\* ODER MÜSLIRIEGEL  
**Nach dem Sport** > PROTEINSHAKE\*

### ABENDESSEN

3x NATURREIS MIT HUHN UND BROKKOLI  
2x SÜßKARTOFFEL MIT STEAK UND  
KAROTTEN

### ZWISCHENMAHLZEITEN

HANDVOLL NÜSSE MIT EINEM STÜCK OBST

### VOR DEM SCHLAFENGEHEN

250 GRAMM QUARK  
[eventuell mit NATURAL FLAVOURING\*]



### WHEY PERFECTION SHAKE MIT HAFERFLOCKEN

1 Messlöffel **Whey Perfection\*** | 30  
Gramm **Ultra Fine Oats\*** | 1 **Banane** |  
1 Ei **Leinsamen\***

Misch alle Zutaten mit 200 ml Milch in  
einem Mixer. Misch dies zu einem cremigen  
Ganzen.

### OMELETT

3 **Eier** | 50 Gramm **Champignons** | 1 TI  
**Kokosöl\*** | 4 **VollkornbrotscHEIBEN**

Schlag die Eier in einer Schüssel steif.  
Schneide die Champignons fein und verrühre  
sie mit dem Eigemisch. Erhitze das Kokosöl  
in einer Pfanne. Gib das Eigemisch in die  
Pfanne und lass es auf mittelgroßer Flamme  
komplett aussteifen. Beleg die BrotscHEIBEN  
mit dem Omelett.

### NATURREIS MIT HUHN UND BROKKOLI

150 Gramm **gekochter Naturreis\*** | 150  
Gramm **Hühnerfilet** | 200 Gramm **Brokkoli**

Koch den Reis gemäß den Packungsan-  
gaben gar. Stell einen Topf mit Wasser auf  
die Flamme und schneide den Brokkoli in  
Röschen. Koch den Brokkoli in 8 Minuten gar.  
Erhitz zwischenzeitlich Smart Cooking Spray  
oder Kokosöl in einer Pfanne. Brate das Huhn  
beidseitig goldbraun. Serviere das Huhn auf  
einem Teller mit Brokkoli und Reis.

\* Erhältlich bei Body & Fit

# MEALPREP

## SÜßKARTOFFEL MIT STEAK UND KAROTTEN

120 Gramm **Süßkartoffel** | 200 Gramm **Karotten** | ½ El **Kokosöl**\* | 150 Gramm **Steak** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Bring zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen. Schäle die Kartoffeln und halbiere sie. Schneide die Karotte in Stücke. Koch die Kartoffeln und die Karotten in zwei separaten Töpfen in 15 Minute gar. Erhitze Kokosöl in einer Pfanne und brate darin das Steak wie gewünscht [rare, medium, well done]. Serviere das Steak mit Kartoffeln und Karotten. Gib nach Geschmack eventuell Salz und Pfeffer hinzu.

## BANANENBROT - *Kezerl Healthy Fans*

3 **Eier** | 3 **reife Banane** | 6 **Medjool-Datteln**\* [ohne Kern] | 130 Gramm **Ultra Fine Oats**\* | 2 Messlöffel **Proteinpulver**\* [bspw. Cookies & Cream] | 1 El **Backpulver**\* | 1 bis 2 Hände **Nüsse, Zartbitterschokolade, Rosinen** oder **Beeren**\* | **Kokosöl/Smart Cooking Spray**\*

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Bananen und Datteln in eine Schüssel und mische sie mit einem Stabmixer. Gib die Eier, das Backpulver, die Ultra Fine Oats und das Proteinpulver hinzu und misch dies zu einem glatten Ganzen. Gib nun eventuell Nüsse und andere Extras hinzu und rühr dies gut durch. Fette eine Kuchenform mit Kokosöl oder Smart Cooking Spray ein. Gieße die Kuchenmischung in das Backblech. Brate das Bananenbrot in der Mitte des Ofens in 45 Minuten gar.

## HACKFLEISCHBROT

1 El **Olivenöl** | 3 **Knoblauchzehen**, gepresst | ½ rote **Zwiebel, zerkleinert** | 1 **rote Paprika**, feingeschnitten | ½ **Zucchini**, feingeschnitten | 2 El **Basilikum** | 1 El **Petersilie** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack | 750 Gramm **mageres Rinderhack** (oder Truthahnhack) | 2 **Eier** | 3 El **Paniermehl**\* | 250 Gramm **Passata** (oder zuckerfreie Pastasofße)

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate den Knoblauch, die rote Zwiebel und die Paprika in 10 Minuten auf mittelgroßer Flamme. Würz das Gemüse mit Basilikum, Petersilie, Salz und Pfeffer. Nimm die Pfanne mit dem Gemüse vom Feuer und lass sie abkühlen. Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Gib das Rinderhack in eine Schüssel und gib die Eier, das Paniermehl und die Gemüsemischung hinzu. Knete alles gut durcheinander, sodass alle Zutaten gut miteinander vermischt sind. Verteile die Hackmischung in der Kuchenform und drücke sie gut an. Verteile die Passata darüber und back das Hackfleischbrot in 50-60 Minuten im Ofen gar.

## NÄHRWERTE PRO BROT

2531 **kcal** | **Fett** 158,4 Gramm | **Kohlenhydrate** 35,8 Gramm | **Ballaststoffe** 9 Gramm | **Eiweiß** 235,2 Gramm



# Woche 2

für 5 Tage

## FRÜHSTÜCK

BANANENPFANNKUCHEN MIT FRÜCHTEN  
UND PEKANNÜSSEN\*

## ZWISCHENMAHLZEIT

WHEY PERFECTION\* MIT 200 ML MAGER-  
MILCH UND 4 EL ULTRA FINE OATS\*

## MITTAGESSEN

3X SALAT MIT QUINOA\*, THUNFISCH UND EI  
2X HERZHAFTE EIMUFFINS MIT  
3 VOLLKORNBROTSCHEIBEN

## ZWISCHENMAHLZEIT

SMART BAR\*

**Nach dem Sport** > PROTEINSHAKE\*

## ABENDESSEN

3X NUDELN MIT STEAK UND NÜSSEN\*  
2X DINKELCOUSCOUS\* MIT HUHN ODER  
TRUTHAHN UND GUACAMOLE

## ZWISCHENMAHLZEIT

STÜCK OBST MIT ERDNUSSBUTTER\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

250 GRAMM MAGERQUARK



## TIPP

**Keine Lust auf Brot? Pro-  
biere dann einmal unsere  
Low Carb Proteincracker!  
Randvoll mit Nährstoffen.**



## BANANENPFANNKUCHEN MIT FRÜCHTEN UND PEKANNÜSSEN

30 Gramm **Haferflocken\*** | 2 **Eier** | 1 reife  
**Banane** | ½ TL **Zimt** | 50 Gramm **frisches  
Obst** [bspw. Heidelbeeren] | 1 El **Pekan-  
nüsse\***

Gib die Haferflocken in eine Schüssel.  
Misch die Eier und die Banane in einem  
Mixer oder einer Küchenmaschine. Gib die  
Mischung und den Zimt in die Schüssel  
zu den Haferflocken. Vermisch alles gut  
miteinander. Erhitze das Kokosöl in einer  
Pfanne und gieße eine Portion Teig in die  
Pfanne. Back die Pfannkuchen auf mittlerer  
Flamme goldbraun. Serviere die Pfann-  
kuchen mit frischen Früchten und Pekan-  
nüssen.

## WHEY PERFECTION\* MIT 200 ML MAGERMILCH UND 4 EL ULTRA FINE OATS\*

Gib alle Zutaten in einen Shaker. Schüttel  
ihn bis alle Zutaten gut vermischt sind.



# MEALPREP

## SALAT MIT QUINOA

3 hartgekochte **Eier** | 40 Gramm **Quinoa\***  
|  $\frac{1}{2}$  **Avocado** | 1 **Tomate** |  $\frac{1}{4}$  **Gurke** | 30  
Gramm **Feldsalat** | 120 Gramm **Thunfisch** |  
1 El **schwarze Oliven**

Pell die hartgekochten Eier und schneide sie in Stücke. Koch die Quinoa gemäß den Packungsangaben. Entkerne die Avocado und schneide sie in Stücke. Schneide die Tomate, die Gurke und die Oliven klein und gib sie zu dem Feldsalat. Mach aus dem Thunfisch kleine Stücke und gib sie hinzu. Lass die Quinoa abtropfen und misch sie durch den Salat. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer.



## EIMUFFINS

225 ml **flüssiges Eiklar\*** |  $\frac{1}{2}$  **Paprika** |  $\frac{1}{3}$   
**Zucchini** | 100 Gramm **Hüttenkäse** | 50  
Gramm **geraspelter 30+ Käse** | 1 El **Kräu-  
ter** [bspw. italienisch] | **Salz** und **Pfeffer**

Heize den Ofen auf 180 Grad vor.  
Schneide die Paprika und die Zucchini in Würfel. Vermisch alle Zutaten in einer Schüssel. Verteile das Eigemisch über 8 Muffinformen oder in ein Muffinbackblech. Back die Muffins in der Mitte des Ofens in 45 Minuten gar. Serviere die Eimuffins mit Vollkornbrot.

## NUDELN MIT STEAK UND NÜSSEN

50 Gramm **High Protein Pasta\*** |  $\frac{1}{2}$  El  
**Kokosöl\*** | 125 Gramm **Steak** | 150 Gramm  
**Kefe** | 1 **Zwiebel** | 1 El **Sojasoße** | 1 El  
**Cashewnüsse\***

Koch die Nudeln in 6-7 Minuten gar. Erhitze währenddessen das Kokosöl in einem Wok. Schneide das Steak in Streifen. Brate das Steak kurz bis auf die gewünschte Garstufe an. Nimm das Steak aus dem Wok und brate die Kefe zusammen mit der feingeschnittenen Zwiebel 5 Minuten an. Gib die Sojasoße, die Cashewnüsse und die Steakstreifen hinzu und brate sie noch kurz mit. Serviere die Nudeln mit der Steakmischung und verteile darüber die Nüsse.

## DINKELCOUSCOUS MIT HUHN UND GUACAMOLE

50 Gramm **Dinkelcouscous\***,  $\frac{1}{2}$  El  
**Kokosöl\***, 120 Gramm **Hühnerfilet**,  
200 Gramm **Wokgemüse**, **Guacamole**  
[ $\frac{1}{2}$  Avocado,  $\frac{1}{2}$  Tomate,  $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel,  
2 cm roter Pfeffer, 1 Knoblauchzehe]

Bereite das Couscous gemäß der Packungsangaben zu. Erhitze das Kokosöl in einem Wok. Brate das Hühnerfilet goldbraun. Gib das Gemüse hinzu und brate es 5 Minuten mit. Bereite die Guacamole zu, indem du alle Zutaten mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine vermischt. Serviere das Dinkelcouscous mit der Huhn-Gemüse-Mischung und der Guacamole.

# Woche 3

für 5 Tage

## FRÜHSTÜCK

BRINTA MIT APFEL UND ROSINEN\*

## ZWISCHENMAHLZEIT

WHEY PERFECTION SHAKE\* MIT  
HEIDELBEEREN UND 2 EL HAFERFLOCKEN\*

## MITTAGESSEN

3X OMELETT MIT PAPRIKA, HÜHNERFILET  
UND 3 SCHEIBEN VOLLKORNBROT  
2X QUINDASALAT MIT TRUTHAHN  
UND AVOCADO

## ZWISCHENMAHLZEIT

SMART BAR\*/ PERFECTION BAR\*

## ABENDESSEN

3X KABELJAUFILET MIT NATURREIS  
UND GEMÜSEMISCHUNG  
2X HACKBÄLLCHEN MIT SÜßKARTOFFEL-  
PÜREE UND BRECHBOHNEN

## ZWISCHENMAHLZEIT

HANDVOLL NÜSSE UND 1 STÜCK OBST

**Nach dem Sport** > WHEY PERFECTION SHAKE\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

MICELLAR CASEIN SHAKE\*  
(oder 250 Gramm Quark)



# TIPP

Verwende für das  
Omelett mal flüssiges  
Eiklar.



## BRINTA MIT APFEL UND ROSINEN

50 Gramm **Brinta** | 250 ml **Magermilch** |  
1 **Apfel** | 1 El **Rosinen**\* | 1 Tl **Zimt** |  
1 El **Chiasamen**\*

Gib das Brinta und die Milch in eine Pfanne  
und koche dies auf niedriger Flamme. Lass  
das Brinta rührend durchköcheln. Schneide  
den Apfel in Stücke. Serviere das Brinta in  
einer Schüssel mit den Apfelstücken, den  
Rosinen, dem Zimt und Chiasamen.

## OMELETT MIT PAPRIKA, HÜHNERFILET UND 3 SCHEIBEN VOLLKORNBROT

3 **Eier** | 1 **Paprika** | 1 Tl **Kokosöl**\* |  
3 **Scheiben Vollkornbrot** | 6 **Scheiben  
Hühnerfilet**

Schlag die Eier in einer Schüssel steif.  
Schneide die Paprika in Würfel und rühre  
sie durch das Eigemisch. Erhitze 1 Tl  
Kokosöl in einer Pfanne. Gib das Eigemisch  
in die Pfanne. Lass das Ei auf mittelgroßer  
Flamme komplett aussteifen. Beleg die  
Brotscheiben mit Hühnerfilet und dem  
Omelett.

# MEAL PREP

## QUINOASALAT MIT TRUTHAHN UND AVOCADO

75 Gramm **Quinoa\*** | 80 Gramm **Truthahn** | 1 TL **Kokosöl\*** | ½ **Avocado** | 1 **Tomate** | 2 EL **Hüttenkäse** | **Salz** und **Pfeffer**

Bereite die Quinoa gemäß den Packungsangaben zu. Schneide den Truthahn in Streifen. Erhitze zwischendurch das Kokosöl in einer Pfanne. Brate den Truthahn an beiden Seiten goldbraun. Entkerne die Avocado und schneide sie in Stücke. Schneide die Tomate in Würfel. Misch alle Zutaten in einer Aufbewahrungsdose. Gib den Hüttenkäse hinzu und würz das Ganze mit Salz und Pfeffer.



## KABELJAUFILET MIT NATURREIS UND GEMÜSEMISCHUNG

75 Gramm **Naturreis\*** | 1 EL **Olivenöl** | 120 Gramm **Kabeljaufilet** | 200 Gramm **Gemüsemischung** | 1 EL **Sojasoße**

Bereite den Naturreis gemäß den Packungsangaben. Erhitze einen Teil des Olivenöls in einem Wok und brate das Gemüse. Erhitze den sonstigen Teil des Kokosöls in einer Pfanne und brate darin das Kabeljaufilet an. Vermisch die Sojasoße mit dem Gemüse. Serviere den Reis auf einem Teller mit dem Gemüse und dem Kabeljau.



## HACKBÄLLCHEN MIT SÜßKARTOFFELPÜREE UND BRECHBOHNEN

150 Gramm mageres **Rinderhack** | ½ **rote Zwiebel** | 120 Gramm **Süßkartoffel** | 200 Gramm **Brechbohnen**

Misch das Gehackte mit der zerkleinerten Zwiebel und würze es mit Salz und Pfeffer. Forme zwei Kugeln aus dem Hackfleisch. Koch währenddessen in 10 Minuten in einer separaten Pfanne die Süßkartoffel und die Brechbohnen gar. Erhitze die Pfanne auf dem Feuer und brate die Hackbällchen beidseitig goldbraun. Lass die Süßkartoffeln abtropfen und stampfe sie fein. Gib einen Schuss warme Milch hinzu, um es cremiger zu machen. Lass die Brechbohnen abtropfen und serviere sie auf einem Teller mit den Hackbällchen und dem Süßkartoffelpüree.

## TIPP

**Setz dir kleine Zwischenziele. Lläuft es gut? Vergiss dann nicht, dich selbst zu belohnen!**

Woche

4

für 5 Tage

## FRÜHSTÜCK

PROTEIN-HAFERFLOCKEN\* MIT BANANE

## ZWISCHENMAHLZEIT

STÜCK OBST MIT ERDNUSBUTTER\*

## MITTAGESSEN

3 X 3 BROTSCHNITZEN MIT OMELETT,  
SCHINKEN UND PAPRIKA + 1 BROTSCHNITZ  
MIT ERDNUSSEBUTTER\*

2 X NATURREIS\* MIT HÜHNERFILET UND  
BROKKOLI

## ZWISCHENMAHLZEIT

HANDVOLL NÜSSE\*

## ABENDESSEN

3X WRAPS MIT HUHN UND GUACAMOLE  
2X NUDELN MIT LACHS, BROKKOLI UND  
PESTO

## ZWISCHENMAHLZEIT

PERFECTION BAR\*

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

MICELLAR CASEIN SHAKE\*  
[oder 250 Gramm Quark]



## PROTEIN-HAFERFLOCKEN MIT BANANE

50 Gramm **Haferflocken\*** | 250 ml **Mager-  
milch** | 1 Messlöffel **Whey Perfection\*** |  
1 **Banane** | 1 El **Leinsamen\***

Gib die Haferflocken mit der Milch in eine Pfanne. Bring die Haferflocken rührend zum Kochen. Lass die Haferflocken gut eindicken. Verrühre das Proteinpulver mit den Haferflocken. Serviere die Haferflocken in einer Schüssel und verteile die Banane und die Leinsamen darüber.

## 3 BROTSCHNITZEN MIT OMELETT, SCHINKEN UND PAPRIKA + 1 BROTSCHNITZ MIT ERDNUSSE- BUTTER\*

2 **Eier** | 6 **Scheiben Schinken** | ½ **Paprika**

Schlag die Eier in einer Schüssel steif. Schneide die Paprika in Würfel und rühre sie durch das Eigemisch. Erhitze 1 Tl Kokosöl in einer Pfanne. Gib das Eigemisch in eine Pfanne. Lass das Ei auf mittelgroßer Flamme komplett aussteifen. Beleg die Brotschnitz mit Schinken und dem Omelett.

# MEALPREP

## NATURREIS MIT HÜHNERFILET UND BROKKOLI

150 Gramm **gekochter Naturreis\*** |  
150 Gramm **Hühnerfilet** | 200 Gramm  
**Brokkoli**

Koch den Reis gemäß der Packungsangaben gar. Stell eine Pfanne mit Wasser auf das Feuer und schneide den Brokkoli in Röschen. Koch den Brokkoli in 8 Minuten gar. Erhitze zwischendurch Smart Cooking Spray oder Kokosöl in einer Pfanne. Brate das Huhn beidseitig goldbraun. Serviere das Huhn auf einem Teller mit dem Brokkoli und dem Reis.

## WRAPS MIT HUHN UND GUACAMOLE

1 El **Kokosöl\*** | 120 Gramm **Hühnerfilet** |  
2 **Tomaten** | 1/3 **Zucchini** | 50 Gramm **Mais**  
| 50 Gramm **Kidneybohnen** | **Pfeffer** | **Salz** |  
**Guacamole** [½ Avocado, ½ Tomate,  
½ rote Zwiebel, 2 cm roter Pfeffer, 1  
Knoblauchzehe]

Erhitze das Kokosöl in einem Wok. Schneide das Hühnerfilet in Streifen und brate es goldbraun. Schneide die Tomaten und die Zucchini in Streifen. Gib die Tomaten, die Zucchini, den Mais und die Kidneybohnen hinzu und brate diese kurz mit. Bereite währenddessen die Guacamole zu, indem du alle Zutaten mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine mixt. Beleg die Wraps mit der Hühnerfüllung, roll sie auf und bestreich sie mit der Guacamole.

## NUDELN MIT LACHS, BROKKOLI UND PESTO

50 Gramm **High Protein Pasta\*** | ½ El  
**Kokosöl\*** | 120 Gramm **Lachs** | 200 Gramm  
**Brokkoli** | 1 El **Pesto**

Koch die Nudeln in 6-7 Minuten gar. Schneide den Brokkoli in Röschen und koch ihn in 8 Minuten gar. Erhitze zwischendurch das Kokosöl in einer Pfanne. Brate den Lachs beidseitig an. Lass die Nudeln abtropfen und misch das Pesto hindurch. Serviere die Nudeln auf einem Teller mit dem Lachs und dem Brokkoli.



## INSPIRATION

Bist du auf der Suche nach weiteren Inspirationen für gesunde Ernährung?

Behalte dann unsere Website und unsere Blogs im Auge oder folge uns auf Social Media.

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

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



# MUSKELPLAN


## LOGBUCH

Datum

Gewicht

WORKOUT	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG	SETS	REPS	KG





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

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
**WWW.BODYANDFIT.DE**