





HHC

HOLISTIC HYPERTROPHY CONCERT

BY **AM**SPORT

UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN TRAININGSZIEL

MUSKELAUFBAU ODER MUSKELDEFINITION?

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ZUM ERFOLG



ENTWICKELT VON MARK WARNECKE (SCHWIMMWELTMEISTER, ARZT UND ERNÄHRUNGSMEDIZINER) ERFOLGREICH ANGEWENDET UND MIT Ernährungs- Sowie Trainingsplänen Unterstützt durch **Lena Kretschmann** (Ifbb/dbdv Wettkampf<u>athletin)</u>

AMSPORT.DE

AMSPORT HHC MADE BY REAL ATHLETES

Muskelaufbau oder Muskeldefinition? Mit der richtigen Ernährung zum Erfolg.

Du willst Muskeln aufbauen und Muskelmasse zulegen? AMSPORT unterstützt dich mit der richtigen Nahrungsergänzung.

Du hast bereits gut Muskelmasse aufgebaut und dein Ziel ist nun die Definition? AMSPORT hat die passenden Ernährungsprodukte für dich.

Mit normaler Ernährung ist es nicht immer möglich, dem Körper in ausreichender Menge zu bieten, was er benötigt, wenn du ambitionierte Trainingsziele hast. Die AMSPORT HHC-Produkte enthalten genau die Mengen an den richtigen Nährstoffen, die du brauchst. Essenziell ist auch der richtige Einnahmezeitpunkt.

Das AMSPORT HHC ist klar strukturiert und lässt keine Fragen offen.

In dieser Broschüre findest du neben Produkten, Einnahmeempfehlungen und Wirkweisen auch Trainingspläne und Ernährungspläne. Präzise auf dein Ziel abgestimmt ist das AMSPORT HHC Konzept somit dein individueller Begleiter für dein Training.

Das AMSPORT HHC Programm ist in Kooperation mit Lena Kretschmann entwickelt worden.

- → IFBB/ DBFV Wettkampfathletin
- → (3.Platz Newcomer-, 4. Platz NRW Meisterschaft 2015)
- → Deutsche Meisterin im Kraftdreikampf (KDK) Junioren 2010 und 2011
- 10 Jahre Leistungsschwimmen
- → Durch intensives Krafttraining zum Powerlifting (Kraftdreikampf) gekommen
- > Deutsche Meisterin der Junioren geworden und mehrfach Landesmeisterin
- → Im Frühjahr 2015 erster Bodybuilding Wettkampf

"Durch meine sportliche Laufbahn lernte ich viel über meinen Körper und mich selbst. Mein Ziel ist es dies anderen zu vermitteln und zu helfen. Gesunde Ernährung und der Weg zu seinem persönlichen Traumkörper ist nicht schwer – man muss nur wissen, wie es funktioniert und den Willen und Ehrgeiz haben es durchzuhalten!"



1. MUSKELAUFBAU

AMSPORT HHC Produkte

Vorstellung der AMSPORT HHC PRODUKTE für deinen Muskelaufbau

Ernährungspläne

Frauen Muskelaufbau Männer Muskelaufbau

Trainingspläne

Frauen Muskelaufbau 3er Split // Frauen Muskelaufbau 4er Split Männer Muskelaufbau 3er Split // Männer Muskelaufbau 4er Split



2. DEFINITION

AMSPORT HHC Produkte

Vorstellung der AMSPORT HHC PRODUKTE für deine Definition

Ernährungspläne

Frauen Definition Männer Definition

Trainingspläne

Frauen Definition 3er Split //
Frauen Definition 4er Split
Männer Definition 3er Split //
Männer Definition 4er Split



Bei weiteren Fragen zur Einnahme der Produkte in Verbindung mit der richtigen Ernährung und Training wende dich gern an deine kompetenten Ernährungsspezialisten und Trainer im Studio.





AMSPORT PRE WORKOUT BOOSTER

20 MINUTEN VOR DEM TRAINING

Der AMSPORT Pre Workout Booster liefert Energie und "lädt" deinen Körper mit einem hochwertigen Mix aus Nährstoffen, die deiner Muskulatur die richtige Grundlage für eine harte Trainingseinheit geben. Der AMSPORT Pre Workout Booster ist sowohl für den Fitness-, als auch für den Leistungssport geeignet. Dank dem hohen Kreatin- und Beta-Alanin Gehalt bietet er die perfekte Kombination für Bestleistung in Training und Wettkampf. Den Pre Workout Booster nimmst du 20 Minuten vor dem Training. Er bereitet deinen Körper optimal auf das Workout vor. Kreatin, Koffein, Taurin, Beta-Alanin, verschiedene Aminosäuren und genau die richtige Menge Kohlenhydrate versetzen deinen Body in optimale Leistungsbereitschaft. Wir nutzen ausschließlich Rohstoffe in ausgewählter, bester Qualität. Der AMSPORT Pre Workout Booster ist der Power-Start in das AMSPORT Muskelaufbau- und Muskeldefinitionsprogramm HHC.

AMSPORT WEIGHT GAINER

DIREKT NACH DEM TRAINING

Den AMSPORT Weight Gainer verwendest du direkt nach dem Training. Durch seine Kombination aus 61% Kohlenhydraten, 25% Protein, und 2,8% Fett bietet er deinen Muskeln die von AMSPORT empfohlene und erfolgreich eingesetzte Nährstoffzusammensetzung, um nach der Belastung in der Regeneration das Wachstum zu unterstützen. Die Kombination aus qualitativ hochwertigen Proteinen und komplexen Kohlenhydraten bildet dabei die Grundlage, für den Aufbau fettfreier Muskelmasse. Der AMSPORT Weight Gainer enthält zusätzlich hochwertige Fette in Form von Mittelkettigen Triglyceriden (MCT) und Vitamin B6, welche deinen natürlichen Proteinstoffwechsel unterstützen. So kannst du, in Kombination mit dem richtigen Training, deine Kraft und Muskelmasse auf eine neue Stufe bringen. Dank dem ausgewogenen Mix aus Protein & Kohlenhydraten ist der AMSPORT Weight Gainer auch ideal für deine Regeneration nach einer harten Trainingseinheit.

AMSPORT CREATINE

DIREKT NACH DEM TRAINING

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, die der Körper aus drei Aminosäuren synthetisieren kann und die wir täglich mit unserer Nahrung aufnehmen. Fleisch ist besonders reich an Kreatin (vom griechischen kreas =Fleisch). Für dein Krafttraining ist Kreatin eine elementare Substanz. Vor allem bei der Muskelkontraktion wird Kreatin in Form von Kreatinphosphat benötigt. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. AMSPORT Creatine besteht aus 100% Creapure®, dem Kreatin der höchsten Qualitätsstufe. Die Herstellung erfolgt unter GMP-Bedingungen, die auch zur Herstellung von Arzneimitteln eingehalten werden müssen – es wird in Deutschland mit deutschen Rohstoffen unter ständiger Kontrolle produziert. Creatine füllt deine Kreatinspeicher nach dem Training und an trainingsfreien Tagen wieder auf, damit du schneller bereit bist für die nächste Belastung. Für die Trainingstage ist es bereits in ausreichender Menge im Pre Workout Booster enthalten. Somit ist Creatine wichtiger Bestandteil des AMSPORT Muskelaufbauprogramms HHC.

AMSPORT BCAA PULVER

2 STUNDEN NACH DEM TRAINING

Die verzweigtkettigen Aminosäuren (engl. Branched Chain Amino Acids, BCAAs) Leucin, Isoleucin und Valin werden als essenzielle Aminosäuren vom Körper nicht selber produziert und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Im Gegensatz zu anderen Aminosäuren werden BCAAs nicht im Magen, sondern direkt im Muskel verstoffwechselt - somit bleibt der Weg über die Leber "erspart". Die BCAAs sind sowohl am Muskelaufbau (proteinogen - Aufbau von Proteinstruktur) als auch an der Muskelversorgung beteiligt. Außerdem haben sie Einfluss auf die Bildung verschiedener Gewebestrukturen und unterstützen gleichzeitig den Stoffwechsel. AMSPORT BCAAs vereinen in hochdosierter Form die o.g. Eigenschaften, mit einem leckeren, frischen Orangengeschmack.

ERNÄKRUNG FRAUEN

ALLGEMEINE HINWEISE

- Täglich 5 kleine Mahlzeiten 🔷 optimale Nährstoffversorgung, Stoffwechsel wird auf "Touren" gehalten
- > Kohlenhydrate: Nicht zu viele Kohlenhydrate. Diese morgens, vor und nach dem Training verzehren. In den Abendstunden sollte man möglichst darauf verzichten.
- Fett: Nüsse, Samen etc., weniger tierische Fette, Ausnahme Omega 3 Fettsäuren (Fisch)
- → Eiweiß: pro Tag circa 2-3g/kg Körpergewicht, dies sollte gleichmäßig über den Tag verteilt sein. Enthalten in tierischen Produkten wie allen weißen Fischsorten, Hähnchen, Pute, Thunfisch, Rinderhackfleisch, Eier, Magerquark etc.
- Viel Gemüse esser
- Getränke: 2-3 Liter Wasser am Tag trinken (Light Produkte sind erlaubt, jedoch nicht mehr als 1 Liter am Tag), zuckerfreier Tee oder Kaffee (0.1% Fett Milch und mit Stevia. Süßstoff. Xucker etc. süßen).
- Wichtig ist, dass am Ende des Tages circa 1800-1900 kcal aufgenommen wurden (Makros: 170-190g KH, 180g Eiweiß, 45g Fett).
- → Süßigkeiten, Fast Food und Alkohol sind tabu. → Zucker verhindert die Fettverbrennung.
- Alle Lebensmittel werden roh abgewogen.

AN TRAININGSFREIEN TAGEN:

Kohlenhydrate: morgens, vormittags und mittags (nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr, ausgenommen sind hierbei Kohlenhydrate aus Gemüse und Milchprodukten). Obst nur morgens

SUPPLEMENTS (TRAININGSTAGE):

- → BCAAs (10g nach dem Training)
- Aminosäuren (10g morgens, 10g nach dem Training)
- → Whey oder Proteinpulver (zum Backen oder Kochen High Protein, nach dem Training Whey einnehmen)
- In der Aufbauphase müssen mehr Kalorien aufgenommen werden als der K\u00fcrper ben\u00f6tigt. Hierbei muss jedoch nicht "gebulkt" werden. Es reicht, wenn ein leichter Kalorien\u00fcberschuss vorhanden ist, ca. 400-500 Kalorien mehr als in der Di\u00e4tphase. Dies bedeutet, wenn du in der Di\u00e4t 1400 kcal gegessen und dabei stetig abgenommen hast, solltest du nun 1800-1900 Kalorien zu dir nehmen.
- Es k\u00f6nnen auch andere Lebensmittel verzehrt werden, es muss sich nicht strikt an den Plan gehalten werden. Es sind nur Ideen. Am Ende des Tages sollten die Makron\u00e4hrstoffe und die Kalorienbilanz stimmen!!
- Der Ernährungsplan ist ein Anhaltspunkt. Der Kalorienbedarf ist von Person zu Person verschieden und hängt mit der Trainingsintensität und -häufigkeit und dem individuellen Stoffwechsel zusammen.



ERNÄHRUNGSPLAN - BEISPIEL

MORGENS:

Alternative 1: PANCAKES

3 Eiweiß // 1 ganzes Ei // 30g Proteinpulver // 50g Haferflocken, Haferkleie Flocken oder Reisflocken // 30g Nüsse nach Wahl // 1 Banane

Eier und Proteinpulver gut mixen. Banane zerkleinern und in den Teig geben. Die Flocken mit heißem Wasser übergießen und mit dem anderen Teig vermischen. In einer Pfanne zu kleinen Pancakes backen.

Alternative 2: MUGCAKE

1 Ei // 3 Eiweiß // 50g Haferflocken // 30g Proteinpulver // 20g Rosinen // 10g Nüsse nach Wahl (gemahlene Mandeln eignen sich besonders gut)

Die Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Ei, Eiweiß und Proteinpulver gut mixen, bis es eine cremige Konsistenz ergibt. Danach die Rosinen und Nüsse hinzugeben. Die gequollenen Haferflocken mit hinzugeben. Alles in einem mikrowellenbeständigen Gefäß für 2-5 Minuten in die Mikrowelle.

Alternative 3: SÜSSER FRÜHSTÜCKSBREI

50g Haferflocken, Reisflocken oder Haferkleie-Flocken // 30g Proteinpulver // 30g Nüsse nach Wahl // 1 Apfel

Flocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Proteinpulver und Nüsse vermengen. Apfel schneiden. Alles miteinander vermengen. Etwa für 1 Minute leicht kochen lassen.

ZWISCHENMAHLZEIT I:

Alternative 1: MAGERQUARK

150g Magerguark (etwas süßen mit Süßstoff, Zimt)

Alternative 2: FRISCHKÄSE

150g körnigen Frischkäse (mit Salz und Pfeffer würzen)

MITTAGS:

Alternative 1: FLEISCH

200g Pute, Hähnchen oder 150g Rinderhack // 200g Kaisergemüse // 60g Reis, Nudeln oder Reiswaffeln

Alternative 2: FISCH

200g Fisch (weißen Fisch) oder 125g Wildlachs // 240g Süßkartoffeln (kleinschneiden, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer für 20 Minuten in den Backofen) // 200g Mixsalat oder Gemüse // Dressing: Balsamico Essig und etwas Leinöl, würzen nach Geschmack

ZWISCHENMAHLZEIT II:

Alternative 1: SHAKE

30g Whey mit Wasser oder 0,1% fettarmer Milch // 30g Reiswaffeln oder 30g Haferflocken in den Shake

Alternative 2: FISCH

200g Fisch // 200g Gemüse // 50g Reiswaffeln, Reisflocken oder Reis

Alternative 3: FLEISCH

200g Fleisch // 200g Gemüse // 50g Nudeln oder 210g Süßkertoffeln

ABENDS (vor dem Schlafen)

Alternative 1: FRISCHKÄSE

350g körniger Frischkäse // 10g Nüsse nach Wahl oder Leinsamen

Alternative 2: MAGERQUARK

350g Magerquark // Mit Zimt und Süßstoff // 20g Nüsse nach Wahl oder Leinsamen

Alternative 3: SHAKE

Casein Shake mit Wasser oder 250ml Milch (0.1%Fett.)

ERNÄHRUNG MÄNNER

ALLGEMEINE HINWEISE

- → Täglich 6 kleine Mahlzeiten → optimale Nährstoffversorgung, Stoffwechsel wird auf "Touren" gehalten
- Kohlenhydrate: Nicht zu viele Kohlenhydrate. Wenn, nur direkt nach dem Training. Hier können Protein Shakes oder Weight Gainer zugeführt werden.
- Fett: Nüsse, Samen etc., weniger tierische Fette, Ausnahme Omega 3 Fettsäuren (Fisch)
- → Eiweiß: pro Tag circa 2-3g/kg Körpergewicht, dies sollte gleichmäßig über den Tag verteilt sein. Enthalten in tierischen Produkten, wie allen weißen Fischsorten, Hähnchen, Pute, Thunfisch, Rinderhackfleisch, Eier, Magerquark etc.
- Viel Gemüse esser
- Getränke: 3-4 Liter Wasser am Tag trinken (Light Produkte sind erlaubt, jedoch nicht mehr als 1 Liter am Tag), zuckerfreier Tee oder Kaffee (0.1% Fett Milch und mit Stevia. Süßstoff. Xucker etc. süßen).
- Wichtig ist, dass am Ende des Tages circa 2500 kcal aufgenommen wurden (Makros: 250g KH, 240g Eiweiß, 55g Fett).
- → Süßigkeiten, Fast Food und Alkohol sind tabu. → Zucker verhindert die Fettverbrennung.
- → Alle Lebensmittel werden roh abgewogen.

AN TRAININGSFREIEN TAGEN:

Kohlenhydrate: morgens, vormittags und mittags (nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr, ausgenommen sind hierbei Kohlenhydrate aus Gemüse und Milchprodukten). Obst nur morgens

SUPPLEMENTS (TRAININGSTAGE):

- → BCAAs (10g nach dem Training)
- Aminosäuren (10g morgens, 10g nach dem Training)
- → Whey oder Proteinpulver (zum Backen oder Kochen High Protein, nach dem Training Whey einnehmen)
- → Weight Gainer nach dem Training
- Creatine
- → Workout Booster
- In der Aufbauphase müssen mehr Kalorien aufgenommen werden als der K\u00f6rper ben\u00f6tigt. Hierbei muss jedoch nicht "gebulkt" werden. Es reicht, wenn ein leichter Kalorien\u00fcberschuss vorhanden ist, ca. 400-500 Kalorien mehr als in der Di\u00e4tphase. Dies bedeutet, wenn du in der Di\u00e4t 1900 kcal gegessen und dabei stetig abgenommen hast, solltest du nun ca. 2400 Kalorien zu dir nehmen.
- > Es können auch andere Lebensmittel verzehrt werden, es muss sich nicht strikt an den Plan gehalten werden. Es sind nur Ideen. Am Ende des Tages sollten die Makronährstoffe und die Kalorienbilanz stimmen!!
- → Wichtig ist, dass der Körper über den ganzen Tag mit ausreichend Protein versorgt wird. Nach dem Training sind Proteinformen wichtig, die schnell von der Muskulatur aufgenommen werden (z.B. Whey Protein aus 100% Whey Protein Isolat). Um den Körper über längere Zeit (in Hungerphasen, z.B. über Nacht für Regeneration und Muskelaufbau) mit Eiweiß zu versorgen, eignen sich Proteinformen, die langsamer aufgenommen und verwertet werden, wie aus Geflügel, Magerquark (Casein) oder Casein-Präparaten.
- Der Ernährungsplan ist ein Anhaltspunkt. Der Kalorienbedarf ist von Person zu Person verschieden und hängt mit der Trainingsintensität und -häufigkeit und dem individuellen Stoffwechsel zusammen.

ERNÄHRUNGSPLAN - BEISPIEL

MORGENS:

Alternative 1: PANCAKES

100g Haferflocken // 1 Ei // 2 Eiweiß // 30g Whey // 15g-20g Cashewkerne

Die Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Nur so wenig Wasser nehmen, dass es vollständig von den Haferflocken aufgenommen wird. Das Ei, Eiweiß und Whey mixen. Die Haferflocken und die Cashewkerne zu dem Ei-Whey Mix geben und zu Pancakes in einer Pfanne braten.

Alternative 2: SHAKE

30g Whey // 250ml Milch (0,1% oder 1,5% Fett) // 80g Haferflocken // 15g-20g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse

Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut mixen.

Alternative 3: SÜSSER FRÜHSTÜCKSBREI

80g-100g Schmelzflocken, Haferkleie-Flocken (haben etwas weniger Kohlenhydrate) oder Reisflocken // 30g Whey oder Proteinpulver // 15g-20g Nüsse nach Wahl oder Rosinen // Zimt und Süßstoff

Die Flocken o.ä. in kochendem Wasser zu einer breiigen Masse zerkochen, das Whey hinzugeben und ggf. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Zimt und Süßstoff abschmecken, Nüsse hinzugeben und umrühren.

ZWISCHENMAHLZEIT:

Alternative 1: MAGERQUARK

500g Magerquark // 1 Apfel oder andere Früchte, besonders gut sind auch Beeren // 100g Reiswaffeln

Alternative 2: HARZER KÄSE

200g Harzer Käse oder 200g fettarmer Aufschnitt // 100g Reiswaffeln

MITTAGS:

Alternative 1: HÄHNCHEN / PUTE

250g Hähnchen oder Pute // 200g Gemüse (z.B. Kaisergemüse) // 80q-100g Reis oder Nudeln

Alternative 2: FISCH

250g Fisch (alle weißen Fischsorten) // 200g Gemüse oder Salat // 300-400g Kartoffeln

Alternative 3: RINDERHACKFLEISCH

150-175g Rinderhackfleisch // 200g Paprika // 80g Reis

PRE-WORKOUT MAHLZEIT (30 Minuten vor dem Training)

Alternative 1: SHAKE

30 g Whey oder Proteinpulver mit Wasser oder Milch 0.1% Fett

Alternative 1: RIEGEL

1 Riegel (High Protein Bar oder Flapjack)

POSTWORKOUT- MAHLZEIT (bis 30 Minuten nach dem Training)

Alternative 1: WEIGHT GAINER

Weight Gainer mit Wasser oder 0.1 % Fett Milch // Kreatin

ABENDS

Alternative 1: FISCH

250g Fisch // 20g Walnüsse

Alternative 1: FLEISCH

250g Pute oder Hähnchen // 20g Walnüsse oder Cashewkerne

Alternative 1 · MAGERQUARK

250g Magerquark mit etwas Zimt und Süßstoff oder einen Casein Shake mit Milch (0,1% Fett)

1. TAG RÜCKEN // BIZEPS

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Latzug (breit) mit Supersatz Überzüge am Kabel	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
T-Bar Rudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantel Curl mit SZ-Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Curl mit gerader Stange (Seilzug)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // SCHULTER // TRIZEPS

Bankdrücken sitzend (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Nackendrücken mit Supersatz Seitheben Kurzhantel	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben (Seilzug mit gerader Stange)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE // PO // BAUCH

Squats mit Supersatz Beinpresse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger mit Beinstrecker im Supersatz (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat Reverse // Supersatz Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte, hinteres Bein erhöht	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks mit Supersatz Abduktoren (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Situps	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben (2x gerade, 2x rechts, 2x links)	6 x 12-15	Max. 60 Sec.

- → Während der Aufbauphase nur reduziertes Cardiotraining. Jedoch sollte 1-2x pro Woche leichtes Cardiotraining absolviert werden, um das Herz-Kreislauf-System "in Schwung" zu halten. Hierbei reichen ca. 30 Minuten. Wichtig: immer im Anschluss an das Krafttraining oder seperate Cardiotage einlegen.
- > Krafttraining ca. 60 Minuten man sollte ein Brennen in der Muskulatur spüren!
- → Die Wiederholungszahl kann bis 10 reduziert werden die Gewichte können gesteigert werden. Durch höhere Kalorienbilanz besitzt der Körper mehr Energie.
- → Wichtig: für große Muskelgruppen circa 4-5 Übungen (Brust, Rücken, Beine) und für kleine Muskelgruppen 2-3 Übungen
- Reduktionssätze einbauen, um den Muskel bis zur vollen Erschöpfung zu reizen.

1. TAG RÜCKEN // PO

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Latzug (Breit)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantelrudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
T-Bar Rudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks am Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Squats (erhöhter Stand auf einer Bank und so breit wie möglich)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // BIZEPS // BAUCH

Butterfly (Gerät) im Supersatz mit Liegestütz	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbank (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantel Curl mit SZ-Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Curl am Seilzug mit gerader Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Situps	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben (3x gerade, 3x rechts, 3x links)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE // PO

Beinheben (3x gerade, 3x rechts, 3x links)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kreuzheben mit gestreckten Beinen (erhöhter Stand)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger im Supersatz mit Beinstrecker (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Squats (breiter Stand auf einer Bank)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks (am Seilzug oder mit Deuserband)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte hinteres Bein auf einer Bank	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

Seitheben Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schulterdrücken (Langhantel Multipresse)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Seitheben im Stehen	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben mit gerader Stange am Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Liegestütz rücklings an einer Bank	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

1. TAG RÜCKEN // BIZEPS // BAUCH

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Klimmzüge (ggf. mit Zusatzgewicht)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Latzug (breit)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Kurzhantelrudern vorgebeugt	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
SZ-Curl	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Hammer Curls mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Beinheben im Dipgerät (mit Zusatzgewicht)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Crunches	4 x 10-12	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // SCHULTER // TRIZEPS

Flachbankdrücken	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Überzüge	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Dips mit Zusatzgewicht	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken am Kabel	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Seitheben mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Nackendrücken (Multipresse)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Frontheben mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE

Squats	6 x 10-12	Max. 60 Sec.
Beinpresse	6 x 10-12	Max. 60 Sec.
Beinbeuger und Beinstrecker im Supersatz (Gerät)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Hack Squat	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Wadenheben	5 x 10-12	Max. 60 Sec.

- → Während der Aufbauphase nur reduziertes Cardiotraining. Jedoch sollte 1-2x pro Woche leichtes Cardiotraining absolviert werden, um das Herz-Kreislauf-System "in Schwung" zu halten. Hierbei reichen ca. 30 Minuten. Wichtig: immer im Anschluss an das Krafttraining oder separate Cardiotage einlegen.
- > Krafttraining ca. 60 Minuten man sollte ein Brennen in der Muskulatur spüren!
- → Die Wiederholungszahl kann bis 10 reduziert werden die Gewichte können gesteigert werden. Durch höhere Kalorienbilanz besitzt der Körper mehr Energie.
- → Wichtig: für große Muskelgruppen circa 4-5 Übungen (Brust, Rücken, Beine) und für kleine Muskelgruppen 2-3 Übungen
- > Reduktionssätze einbauen, um den Muskel bis zur vollen Erschöpfung zu reizen.
- > Im letzten Satz sollte das Gewicht so schwer gewählt werden, dass max. 10 Wiederholungen geschafft werden.

1. TAG RÜCKEN

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Klimmzüge (ggf. mit Zusatzgewicht)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Latzug (breit)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Überzuge am Kabel im Stehen	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Kurzhantelrudern vorgebeugt	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	4 x 10-12	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // BIZEPS // BAUCH

4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
4 x 10-12	Max. 60 Sec.
	4 x 10-12 4 x 10-12 4 x 10-12 4 x 10-12 4 x 10-12 4 x 10-12 4 x 10-12

3. TAG BEINE

Kniebeuge im Supersatz mit Beinpresse	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Beinbeuger mit Beinstrecker im Supersatz (Gerät)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Hack Squat	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Wadenheben	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Wadenheben stehend	4 x 10-12	Max. 60 Sec.

Nackendrücken mit Kurzhanteln	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Seitheben mit Kurzhanteln stehend	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Frontheben mit Hantelscheibe	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Nackendrücken (Multipresse)	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken am Kabel	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Overhead Extensions	4 x 10-12	Max. 60 Sec.
Dips mit Zusatzgewicht	4 x 10-12	Max. 60 Sec.



AMSPORT PRE WORKOUT BOOSTER

20 MINUTEN VOR DEM TRAINING

Der AMSPORT Pre Workout Booster liefert Energie und "lädt" deinen Körper mit einem hochwertigen Mix aus Nährstoffen, die deiner Muskulatur die richtige Grundlage für eine harte Trainingseinheit gibt. Der AMSPORT Pre Workout Booster ist sowohl für den Fitness-, als auch für den Leistungssport geeignet. Dank dem hohen Kreatin- und Beta-Alanin Gehalt bietet er die perfekte Kombination für Bestleitung in Training und Wettkampf. Den Pre Workout Booster nimmst du 20 Minuten vor dem Training. Er bereitet deinen Körper optimal auf das Workout vor. Kreatin, Koffein, Taurin, Beta-Alanin, verschiedene Aminosäuren und genau die richtige Menge Kohlenhydrate versetzen deinen Body in optimale Leistungsbereitschaft. Wir nutzen ausschließlich Rohstoffe in ausgewählter, bester Qualität. Der AMSPORT Pre Workout Booster ist der Power-Start in das AMSPORT Muskeldeifinitionsprogramm HHC.

AMSPORT 100% WHEY ISOLAT

DIREKT NACH DEM TRAINING

Das High Premium Whey Protein von AMSPORT ist ein CFM-Molkenprotein-Isolat. Cross-Flow-Microfiltration (CFM) ist ein bestimmter Herstellungsprozess, bei dem das Protein durch verschiedene Filter gepresst und so alle großen und sperrigen Moleküle – insbesondere Laktose und Fett – hängen bleiben. Das AMSPORT High Premium Whey Protein ist besonders hochwertig, da eine Denaturierung (Zerstörung der Eiweißmoleküle) ausgeschlossen werden kann – ein Protein bester Qualitätsgüte! Es ist auf Wasserbasis entwickelt und lässt sich in Wasser lösen. Der sehr hohe Eiweißanteil sowie ein geringer Fett- und Laktosegehalt macht mikrofiltriertes Molkenprotein-Isolat zum hochwertigsten aller in Supplements verwendbaren Molkenproteine. Das 100% Whey Isolat verwendest du direkt nach dem Training. Durch ein sehr gutes Aminosäureprofil bietet es eine schnelle Eiweißversorgung deiner Muskeln. Dank der Verwendung reinster Rohstoffe und Mikrofiltration hat unser Whey die höchste Qualitätsstufe und ist somit ein essenzieller Bestandteil unseres Muskelaufbau- und Definitionsprogramms HHC.

AMSPORT BCAA PULVER

2 STUNDEN NACH DEM TRAINING

Die verzweigtkettigen Aminosäuren (engl. Branched Chain Amino Acids, BCAAs) Leucin, Isoleucin und Valin werden als essenzielle Aminosäuren vom Körper nicht selber produziert und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Im Gegensatz zu anderen Aminosäuren werden BCAAs nicht im Magen, sondern direkt im Muskel verstoffwechselt - somit bleibt der Weg über die Leber "erspart". Die BCAAs sind sowohl am Muskelaufbau (proteinogen - Aufbau von Proteinstruktur) als auch an der Muskelversorgung beteiligt. Außerdem haben sie Einfluss auf die Bildung verschiedener Gewebestrukturen und unterstützen gleichzeitig den Stoffwechsel. AMSPORT BCAAs vereinen in hochdosierter Form die o.g. Eigenschaften, mit einem leckeren, frischen Orangengeschmack.



MUSKELDEFINITION

ERNÄHRUNG FRAUEN



ALLGEMEINE HINWEISE

- → Täglich 5 kleine Mahlzeiten → optimale Nährstoffversorgung, Stoffwechsel wird auf "Touren" gehalten
- Kohlenhydrate: Nicht zu viele Kohlenhydrate. Diese morgens, vor und nach dem Training verzehren. In den Abendstunden sollte man möglichst darauf verzichten.
- Fett: Nüsse, Samen etc., weniger tierische Fette, Ausnahme Omega 3 Fettsäuren (Fisch)
- Eiweiß: pro Tag circa 2-3g/kg K\u00f6rpergewicht, dies sollte gleichm\u00e4\u00dfg \u00fcber den Tag verteilt sein. Enthalten in tierischen Produkten, wie allen wei\u00dfen Fischsorten, H\u00e4hnchen, Pute. Thunfisch. Rinderhackfleisch. Eier. Magerquark etc.
- → Viel Gemüse essen.
- Getränke: 2-3 Liter Wasser am Tag trinken (Light Produkte sind erlaubt, jedoch nicht mehr als 1 Liter am Tag), zuckerfreier Tee oder Kaffee (0,1% Fett Milch und mit Stevia, Süßstoff, Xucker etc. süßen).
- Wichtig ist, dass am Ende des Tages circa 1400-1500 kcal aufgenommen wurden (Makros: 100g KH, 180g Eiweiß, 30-40g Fett).
- → Süßigkeiten, Fast Food und Alkohol sind tabu . → Zucker verhindert die Fettverbrennung.
- Alle Lebensmittel werden roh abgewogen.

TRAININGSFREIEN TAGEN:

Kohlenhydrate: morgens und mittags (nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr; ausgenommen sind hierbei Kohlenhydrate aus Gemüse und Milchprodukten), Obst nur morgens

SUPPLEMENTS (TRAININGSTAGE):

- → BCAAs (10g nach dem Training)
- Aminosäuren (10g morgens: 10g nach dem Training)
- Whey oder Proteinpulver (zum Backen oder Kochen High Protein, nach dem Training Whey einnehmen)
- Damit Fett reduziert werden kann, muss ein Kaloriendefizit herrschen. Man sollte die Kalorien nicht zu schnell verringern, sondern in 200-300 Kalorien-Schritten reduzieren. Immer erst wenn das Gewicht über mehrere Tage stagniert, werden die Kalorien wieder herabgesetzt. Man sollte den Eiweißgehalt in der Diät immer konstant hoch halten, damit während der Diät die Muskelmasse nicht schwindet, denn die wollen wir ja erhalten. Somit hat man also zwei "Schrauben", welche man regulieren kann (Fett und Kohlenhydrate). Gute Fette sollten in der Diät trotzdem verzehrt werden (sie helfen beim Abnehmen z.B. Fischölkapseln, Nüsse etc.). Kohlenhydrate können nach und nach reduziert werden, aus den Fetten zieht der Körper dann seine Energie.
- Der Emährungsplan ist ein Anhaltspunkt. Der Kalorienbedarf ist von Person zu Person verschieden und hängt mit der Trainingsintensität und -häufigkeit und dem individuellen Stoffwechsel zusammen.
- Es k\u00f6nnen auch andere Lebensmittel verzehrt werden, es muss sich nicht strikt an den Plan gehalten werden. Es sind nur Ideen. Am Ende des Tages sollten die Makron\u00e4hrstoffe und die Kalorienbilanz stimmen!!
- Wichtig ist, dass der Körper über den ganzen Tag mit ausreichend Protein versorgt wird. Nach dem Training sind Proteinformen wichtig, die schnell von der Muskulatur aufgenommen werden (z.B. Whey Protein aus 100% Whey Protein Isolat). Um den Körper über längere Zeit (in Hungerphasen, z.B. über Nacht für Regeneration und Muskelaufbau) mit Eiweiß zu versorgen, eignen sich Proteinformen, die langsamer aufgenommen und verwertet werden, wie aus Geflügel, Magerquark (Casein) oder Casein-Präparaten.

ERNÄHRUNGSPLAN - BEISPIEL

MORGENS:

Alternative 1: PANCAKES

4 Eiweiß // 1 ganzes Ei // 30g Proteinpulver // 30g Chiasamen // 30g Haferflocken, Haferkleie Flocken oder Reisflocken

Eier und Proteinpulver gut mixen. Chia Samen hinzugeben. Die Flocken mit heißem Wasser übergießen und mit dem anderen Teig vermischen. In einer Pfanne zu kleinen Pancakes backen. Wer mag kann anstatt den Chaisamen auch eine zerkleinerte Banane mit hinzugeben.

Alternative 2: MUGCAKE

1 Ei // 4 Eiweiß // 30g Haferflocken // 30g Proteinpulver // 20g Rosinen // 15g Mandeln

Die Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Ei, Eiweiß und Proteinpulver gut mixen, bis es eine cremige Substanz ergibt. Danach die Rosinen und Mandeln hinzugeben. Die gequollenen Haferflocken mit hinzugeben. Alles in einem mikrowellenbeständigen Gefäß für 2-5 Minuten in die Mikrowelle.

Alternative 3: SÜSSER FRÜHSTÜCKSBREI

30g Haferflocken, Reisflocken oder Haferkleie Flocken // 40g Proteinpulver // 20g Mandeln // 20 g Chiasamen // 100g Apfel

Haferflocken, Reisflocken oder Haferkleie Flocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Proteinpulver, Mandeln, Chiasamen vermengen. Apfel schneiden. Alles miteinander vermengen.

Alternative 4: FRISCHKÄSE

40g Reiswaffeln oder 2 Scheiben Vollkornbrot // 50g körniger Frischkäse und 150 g fettarmer Aufschnitt

ZWISCHENMAHLZEIT I:

Alternative 1: MAGERQUARK

250g Magerquark (etwas süßen mit Süßstoff, Zimt) // 15g Cashewkerne

Alternative 2: FRISCHKÄSE

150g körniger Frischkäse (mit Salz und Pfeffer würzen)

MITTAGS:

Alternative 1: PUTE

150g Pute // 200g Kaisergemüse

Alternative 2: FISCH

150g Fisch (weißer Fisch) oder 125g Wildlachs // 200g Mixsalat // Dressing: Balsamico Essig und etwas Leinöl, würzen nach Geschmack

Alternative 3: SHAKE

200g Magerquark // 50g Beeren oder anderes Obst

Beeren mit Magerquark und 50ml Milch in einem Mixer zerkleinern und 30g Proteinpulver hinzugeben.

ZWISCHENMAHLZEIT II (nach dem Training)

Alternative 1: SHAKE

Whey mit Wasser oder 0,1% fettarmer Milch // 30g Reiswaffeln oder 30g Haferflocken in den Shake

Alternative 2: FISCH

150g Fisch // 200g Gemüse // 30g Reiswaffeln, Reisflocken oder Reis

Alternative 3: FLEISCH

150g Fleisch // 200g Gemüse // 30g Reiswaffeln, Reisflocken oder Reis

ABENDS (vor dem Schlafen)

Alternative 1: FRISCHKÄSE

200g körniger Frischkäse

Alternative 2: MAGERQUARK

250g Magerquark (etwas süßen mit Süßstoff, Zimt)

Alternative 3: SALAT

150g Mixsalat // 50g Gurke // 50g Tomate // 150g Hähnchen, Pute oder Garnelen // Dressing: Essig, Öl (Leinöl) und würzen nach Geschmack

MUSKELDEFINITION

ERNÄHRUNG MÄNNER

ALLGEMEINE HINWEISE

- Täglich 6 kleine Mahlzeiten 🔷 optimale Nährstoffversorgung, Stoffwechsel wird auf "Touren" gehalten
- Kohlenhydrate: Nicht zu viele Kohlenhydrate. Wenn, nur direkt nach dem Training. Hier können Protein Shakes oder Weight Gainer zugeführt werden.
- Fett: Nüsse, Samen etc., weniger tierische Fette, Ausnahme Omega 3 Fettsäuren (Fisch)
- → Eiweiß: pro Tag circa 2-3g/kg Körpergewicht, dies sollte gleichmäßig über den Tag verteilt sein. Enthalten in tierischen Produkten, wie allen weißen Fischsorten, Hähnchen, Pute, Thunfisch, Rinderhackfleisch, Eier, Magerquark etc.
- → Viel Gemüse essen
- Getränke: 3-4 Liter Wasser am Tag trinken (Light Produkte sind erlaubt, jedoch nicht mehr als 1 Liter am Tag), zuckerfreier Tee oder Kaffee (0.1% Fett Milch und mit Stevia. Süßstoff. Xucker etc. süßen).
- Wichtig ist, dass am Ende des Tages circa 2000 kcal aufgenommen wurden (Makros: 180g KH, 240g Eiweiß, 40a Fett).
- Süßigkeiten, Fast Food und Alkohol sind tabu.

 Zucker verhindert die Fettverbrennung.
- → Alle Lebensmittel werden roh abgewogen.

TRAININGSFREIEN TAGEN:

Kohlenhydrate: morgens, vormittags und mittags (nach 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr, ausgenommen sind hierbei Kohlenhydrate aus Gemüse und Milchorodukten). Obst nur morgens.

SUPPLEMENTS (TRAININGSTAGE):

- → BCAA's (10g nach dem Training)
- Aminosäuren (10g morgens; 10g nach dem Training)
- → Whey oder Proteinpulver (zum Backen oder Kochen High Protein, nach dem Training Whey einnehmen)
- Casein
- Omega 3 Kapseln
- Damit Fett reduziert werden kann, muss ein Kaloriendefizit herrschen. Man sollte die Kalorien nicht zu schnell verringern, sondern in 300-500 Kalorien-Schritten reduzieren. Immer erst wenn das Gewicht über mehrere Tage stagniert, werden Kalorien wieder herabsetzen. Man sollte den Eiweißgehalt in der Diät immer konstant hoch halten, damit während der Diät die Muskelmasse nicht schwindet, denn die wollen wir ja erhalten. Somit hat man also zwei "Schrauben", welche man regulieren kann (Fett und Kohlenhydrate). Gute Fette sollten in der Diät trotzdem verzehrt werden (sie helfen beim Abnehmen z.B. Fischölkapseln, Nüsse etc.). Kohlenhydrate können nach und nach reduziert werden, aus den Fetten zieht der Körper dann seine Energie.
- Der Ernährungsplan ist ein Anhaltspunkt. Der Kalorienbedarf ist von Person zu Person verschieden und hängt mit der Trainingsintensität und -häufigkeit und dem individuellen Stoffwechsel zusammen.
- Es k\u00f6nnen auch andere Lebensmittel verzehrt werden, es muss sich nicht strikt an den Plan gehalten werden. Es sind nur Ideen. Am Ende des Tages sollten die Makron\u00e4hrstoffe und die Kalorienbilanz stimmen!!
- Wichtig ist, dass der K\u00f6rper \u00fcber den ganzen Tag mit ausreichend Protein versorgt wird. Nach dem Training sind Proteinformen wichtig, die schnell von der Muskulatur aufgenommen werden (z.B. Whey Protein aus 100% Whey Protein Isolat). Um den K\u00f6rper \u00fcber l\u00e4nger Zeit (in Hungerphasen, z.B. \u00fcber Nacht f\u00fcr Regeneration und Muskelaufbau) mit Eiwei\u00df zu versorgen, eignen sich Proteinformen, die langsamer aufgenommen und verwertet werden, wie aus Gefl\u00e4gel, Magerquark (Casein) oder Casein-Pr\u00e4paraten.

ERNÄHRUNGSPLAN - BEISPIEL

MORGENS:

Alternative 1: PANCAKES

80g Haferflocken // 2 Eier // 30g Whey oder Proteinpulver // 15q-20g Cashewkerne

Die Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Nur so wenig Wasser nehmen, dass es vollständig von den Haferflocken aufgenommen wird. Das Ei und Eiweiß mixen. Die Haferflocken und die Cashewkerne zu dem Ei geben und zu Pancakes in einer Pfanne braten.

Alternative 2: SHAKE

30g Whey // 250ml Milch (0,1% oder 1,5% Fett) // 80g Haferflocken // 15g-20g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse

Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut mixen!

Alternative 3: SÜSSER FRÜHSTÜCKSBREI

80g Schmelzflocken, Haferkleie-Flocken (haben etwas weniger Kohlenhydrate) oder Reisflocken // 30g Whey oder Proteinpulver // 15g-20g Nüsse nach Wahl oder Rosinen // Zimt. und Süßstoff

Die Flocken in kochendem Wasser zu einer breiigen Masse zerkochen, Das Whey hinzugeben und ggf. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Nüsse hinzugeben und umrühren!

ZWISCHENMAHLZEIT I:

Alternative 1: MAGERQUARK

250g Magerquark // 1 Apfel oder 130g andere Früchte, besonders gut sind auch Beeren (Blaubeeren, Himbeeren etc.) // 15g Walnusskerne

Alternative 2: SHAKE

Casein Shake mit 250ml Milch (1.5% Fett)

MITTAGS:

Alternative 1 · HÄHNCHEN/PUTE

200g Hähnchen oder Pute // 250g Gemüse (z.B.) Kaisergemüse

Alternative 2: FISCH

200g Fisch (alle weißen Fischsorten) // 250g Gemüse oder Salat

Alternative 3: RIND

150g Rinderhackfleisch // 200g Paprika

PRE WORKOUT MAHLZEIT (30 Minuten vor dem Training)

Alternative 1: SHAKE

200g Fleisch // 250g Gemüse // 40g Reiswaffeln

POSTWORKOUT-MAHLZEIT (spät. 30 Min. nach dem Training)

Alternative 1: SHAKE

30g Whey mit 250ml Wasser oder Milch (0,1% Fett) // 40g Reiswaffeln

ABENDS

Alternative 1: **FISCH** 200a Fisch

Alternative 2: FLEISCH

200g Hähnchen oder Pute

Alternative 3: MAGERQUARK // SHAKE

250g Magerquark mit etwas Zimt und Süßstoff oder einen Casein Shake mit Milch (0,1% Fett)

3ER SPLIT

MUSKELDEFINITION

1. TAG RÜCKEN // BIZEPS

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Latzug (breit) mit Supersatz Überzuge am Kabel	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
T-Bar Rudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantel Curl mit SZ-Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Curl mit gerader Stange (Seilzug)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // SCHULTER / TRIZEPS

Bankdrücken sitzend (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Nackendrücken mit Supersatz Seitheben Kurzhantel	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben (Seilzug mit gerader Stange)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE // PO // BAUCH

Squats mit Supersatz Beinpresse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger mit Supersatz Beinstrecker	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat Reverse mit Supersatz Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte hinteres Bein erhöht	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks mit Supersatz Abduktoren (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Situps	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben (2x gerade, 2x rechts, 2x links)	6 x 12-15	Max. 60 Sec.

- Cardioeinheiten (30-45 Minuten) mindestens 2-3 pro Woche (vor dem Frühstück oder nach der Trainingseinheit). Es können auch separate Cardiotage eingelegt werden.
- Das Krafttaining sollte nicht länger als 60 Min dauern, daher die Pausen anpassen. Nicht zu lange Pause machen.
 - Fettstoffwechsel wird aktiviert.
- → Man sollte ein Brennen in der Muskualtur spüren!
- Nicht das Gewicht ist ausschlaggebend, sondern das Spüren der Zielmuskulatur!

TRAINING FRAUEN

1. TAG RÜCKEN // PO

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Latzug (breit)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantelrudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
T-Bar Rudern	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks am Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Squats (erhöhter Stand auf einer Bank und so breit wie möglich)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // BIZEPS // BAUCH

Butterfly (Gerät) im Supersatz mit Liegestütz	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbank (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Langhantel Curl mit SZ-Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Curl am Seilzug mit gerader Stange	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Situps	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben (3x gerade, 3x rechts, 3x links)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE // PO

Beinheben (3x gerade, 3x rechts, 3x links)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kreuzheben mit gestreckten Beinen (erhöhter Stand)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger im Supersatz mit Beinstrecker (Gerät)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Squats (breiter Stand auf einer Bank)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kickbacks (am Seilzug oder mit Deuserband)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte, hinteres Bein auf einer Bank	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

Seitheben Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schulterdrücken (Langhantel Multipresse)	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Seitheben im Stehen	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben mit gerader Stange am Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken Seilzug	3 x 12-15	Max. 60 Sec.
Liegestütz rücklings an einer Bank	3 x 12-15	Max. 60 Sec.

3ER SPLIT

1. TAG RÜCKEN // BIZEPS // BAUCH

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Klimmzüge (ggf. mit Zusatzgewicht)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Latzug (breit)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kurzhantelrudern vorgebeugt	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
SZ-Curl	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hammer Curls mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben im Dipgerät (mit Zusatzgewicht)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Crunches	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // SCHULTER // TRIZEPS

Flachbankdrücken	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Überzüge	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Dips mit Zusatzgewicht	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken am Kabel	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Seitheben mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Nackendrücken (Multipresse)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE

Squats	6 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinpresse	6 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger mit Beinstrecker im Supersatz (Gerät)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Wadenheben	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

- Cardioeinheiten (30-45 Minuten) mindestens 2-3 pro Woche (vor dem Frühstück oder nach der Trainingseinheit). Es können auch separate Cardiotage eingelegt werden.
- Das Krafttaining sollte nicht l\u00e4nger als 60 Min dauern, daher die Pausen anpassen. Nicht zu lange Pause machen.
 Fettstoffwechsel wird aktiviert.
- Felisionwechsel wird aktiviert.
- → Man sollte ein Brennen in der Muskualtur spüren!
- Nicht das Gewicht ist ausschlaggebend, sondern das Spüren der Zielmuskulatur!

TRAINING MÄNNER

1. TAG RÜCKEN

ÜBUNGEN	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE
Klimmzüge (ggf. mit Zusatzgewicht)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Latzug (breit)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Rudern sitzend	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Überzuge am Kabel im Stehen	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Kurzhantelrudern vorgebeugt	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hyperextensions	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

2. TAG BRUST // BIZEPS // BAUCH

Flachbankdrücken im Supersatz mit Liegestütz	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Überzüge	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly mit Kurzhanteln (schräg)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Flys am Kabel	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Dips mit Zusatzgewicht	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken am Kabel	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Crunches	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinheben im Dipgerät mit Zusatzgewicht	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

3. TAG BEINE

Kniebeuge im Supersatz mit Beinpresse	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Beinbeuger mit Beinstrecker im Supersatz (Gerät)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Hack Squat	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Wadenheben	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Wadenheben stehend	4 x 12-15	Max. 60 Sec.

Nackendrücken mit Kurzhanteln	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Seitheben mit Kurzhanteln stehend	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Frontheben mit Hantelscheibe	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Butterfly Reverse	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Nackendrücken (Multipresse)	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Trizepsdrücken am Kabel	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Overhead Extensions	4 x 12-15	Max. 60 Sec.
Dips mit Zusatzgewicht	4 x 12-15	Max. 60 Sec.



















































MARK WARNECKE GMBH

Flaßkuhle 6 · D-58452 Witten · Geschäftsführer: Mark Warnecke · T 02302-98 281 01 info@mark-warnecke.de · www.mark-warnecke.de · www.amsport.de