# Der **SRS** Muscle **COACH!**

## 3-Phasen-Aufbauprogramm
## **PHASE 1**

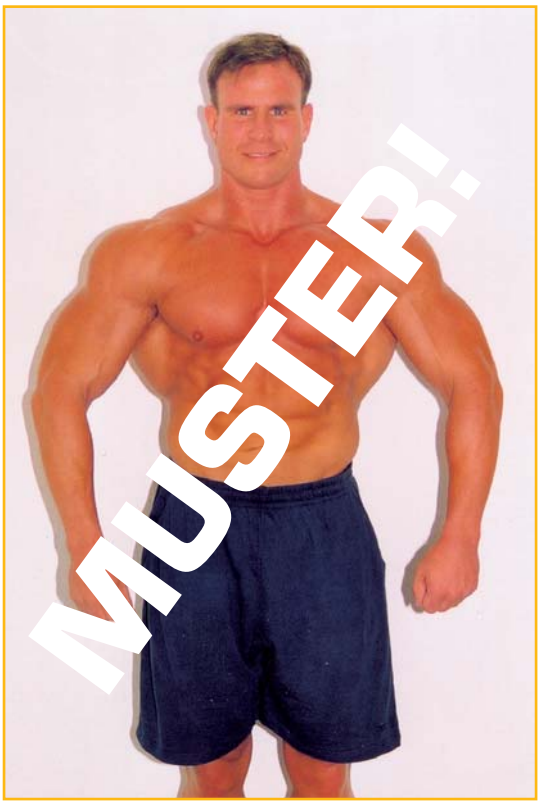
**Das werden Sie erreichen**
**Training:** verbesserte Kraftausdauer, verstärkter Muskelaufbau
**Ernährung:** aktiverer Stoffwechsel
**Supplements:** Steigerung der Kraftleistungen, gesteigerter Proteinaufbau durch Erhöhung des intramuskulären Zellvolumens, schnellere Regeneration

Name | Anschrift

Start → Ende

Körpergewicht

| Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---|---|---|---|---|---|
| Gewicht | Gewicht | Gewicht | Gewicht | Gewicht | Gewicht |




Datum/Vorher-Bild

Datum/Nachher-Bild

# Der **SRS** Trainings **COACH!**

## Gehen Sie an den Start: Trainingsplan für **PHASE 1**

SRS
Science. Research.
Solutions.

### Charakterisierung

**Ziel:** Kraftausdauer und Muskelaufbau
**Dauer:** 6 Wochen
**Trainingstage pro Woche:** 4
**Wiederholungen:** 15/12/10
**Übungsausführung:** absolut korrekt und langsam
**System:** 2 Tage Training/1 Tag Pause/1 Tag Training/ 1 Tag Pause/1 Tag Training/1 Tag Pause

### Anleitungen

A Trainingstage anpassen und eintragen. Rhythmus beibehalten!

B Eventuell Alternativgerät eintragen (Liste mit Übungen unter www.srs-muscle.de)

C Neue Reihenfolge festlegen

D Trainingsdaten eintragen für optimalen Überblick beim Start im nächsten Durchgang

A

| Montag | Brust | Sätze/WH | RH (C) | S / L | G/WH Woche 1 (D) | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Flachbankdrücken KH | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Butterfly | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Bankdrücken Maschine sitzend (b.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Tipp 1 | Crossover | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Trizeps | Sätze/WH | RH (C) | S / L | G/WH Woche 1 (D) | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Trizepsdrücken am Seil | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Trizepsdrücken einarmig (r.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Kickbacks | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | | |

A

**Dienstag** **Quadrizeps**

| | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipp 2 Frontkniebeugen (b.S.) | 6 x 15/12/10/10/10/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Beinpressen (s.b.S.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Tipp 3 Ausfallschritte LH | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | |

**Beinbizeps**

| | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beincurls liegend | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Tipp 4 Good mornings LH (e.S.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | |

A

**Mittwoch** **Pause**

**Donnerstag** **Rücken**

| | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Latziehen zur Brust (e.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Rudern einarmig KH | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Nackenziehen (b.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Rudern Maschine (b.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | |

**Bizeps**

| | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Langhantelcurls stehend (s.b.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Konzentrationscurls KH | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Scott-Curls SZ-Stange (s.b.G.) | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | |

A

Freitag **Pause**

Samstag **Schultern**

| | | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipp 5 | Frontheben KH | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Seitheben Maschine | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Tipp 6 | Vorgebeugtes Rudern am Seilzug | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | | |

| | **Waden** | Sätze/WH | C RH | S / L | D G/WH Woche 1 | S / L | G/WH Woche 2 | S / L | G/WH Woche 3 | S / L | G/WH Woche 4 | S / L | G/WH Woche 5 | S / L | G/WH Woche 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipp 7 | Wadenheben Beinpresse | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| Tipp 7 | Wadenheben sitzend | 3 x 15/12/10 | | | | | | | | | | | | | |
| B | | | | | | | | | | | | | | | |

A

Sonntag **Pause**

Tipps

1. Leichte Vorlage trainiert die oberen Brustmuskeln effektiver
2. Mindestens bis zur Waagrechten heruntergehen. Kann an der Multipresse ausgeführt werden. Hantelstange bis weit in Richtung Hals auflegen
3. Mit aufrechtem Oberkörper möglichst weit heruntergehen. Breiter Griff für bessere Balance
4. Mit durchgedrückten Beinen möglichst weit heruntergehen, effektiverer Trainingsreiz durch Dehnung
5. Kurzhanteln beim Hochgehen leicht nach innen ziehen, das trainiert den vorderen Schultermuskel effektiver
6. Mit gerader Kopfhaltung fast bis zur Waagrechten heruntergehen
7. Für den äußeren Wadenbereich Fersen nach außen drehen

## Wichtige Trainingstipps

**Pause zwischen den Sätzen:** 2-2,5 Minuten

**Aufwärmen (vor dem Training):** 10 Minuten LOCKER (Puls max. 80-100 Schläge pro Minute), Ergometer oder Laufband

**Cool-down (nach dem Training):** 15 Minuten LOCKER auf dem Laufband auslaufen

**Bauchtraining:** Crunches 2-3 x pro Woche 4-6 Sätze mit max. Wiederholungen ausführen

**Flüssigkeitszufuhr (während des Trainings):** mindestens 0,75-1 Liter trinken, am besten Mineralwasser oder stilles Wasser!

**Zeichenerklärungen**

**b.G.** = breiter Griff
**b.S.** = breiter Stand
**e.G.** = enger Griff
**e.S.** = enger Stand
**G** = Gewicht
**KH** = Kurzhantel
**L** = Lehneneinstellungen
**LH** = Langhantel
**r.G.** = reverser Griff
**RH** = Reihenfolge der Übungen
**S** = Sitzeinstellungen
**s.b.G.** = schulterbreiter Griff
**s.b.S.** = schulterbreiter Stand
**WH** = Wiederholungen

# Der **SRS** Ernährungs **COACH!**

SRS
Science. Research. Solutions.

# Aktivieren Sie den Stoffwechsel: Ernährungsplan für **PHASE 1**

## Charakterisierung

**Ziel:** Stoffwechselaktivierung
**Dauer:** 6 Wochen
**Mahlzeiten pro Tag:** 6, ca. alle 3 Stunden essen!
**Nährstoffe:** hohe Zufuhr an Proteinen und Vitalstoffen, ein besonders hoher Anteil an Kohlenhydraten, bei reduziertem Fettanteil
**Schlemmertag:** 1-mal pro Woche (nicht übertreiben!)
**System:** 5 variable Mahlzeiten mit Obst- und Gemüseanteil, die sechste (enthält hauptsächlich Protein) bleibt konstant. Ca. alle 3 Stunden essen!

## Anleitungen

**A** Notieren Sie Ihre individuellen Faktoren, ausgewählt nach Gewicht bzw. Kalorien
**B** Menü auswählen, Analysedaten errechnen und auf dem beigefügten Blatt eintragen

**Rot** gekennzeichnete Lebensmittel nicht faktorieren!

## Faktortabelle

| | **Bis 80 kg** (2400-2600 Kcal) | **Bis 90 kg** (2800-3200 Kcal) | **Bis 100 kg** (3400-3800 Kcal) | **Über 100 kg** (4000-4400 Kcal) |
|---|---|---|---|---|
| Frühstück | 1,0 | 1,5 | 1,5 | 2,0 |
| 1. Zwischenmahlzeit | 1,0 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Mittagessen | 1,0 | 1,5 | 1,5 | 2,0 |
| 2. Zwischenmahlzeit | 1,0 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Abendessen | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Betthupferl | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 |

## Erklärung

Die Faktortabelle ist der Maßstab für die Einstellung des Körpers auf die richtige Kalorienzahl für die Zunahme. Wer seinen Kalorienbedarf bereits kennt, wählt die entsprechende Menge aus. Wer nicht, orientiert sich am Körpergewicht. Eventuelle Anpassungen der Kalorienzahl an den Stoffwechsel lassen sich mit der Faktortabelle leicht und einfach vornehmen

## Anmerkungen!

- Mehr Menüs unter www.srs-muscle.de
- Die HIGH PROTEIN Analysewerte entsprechen dem Geschmack Schoko
- Die meisten Analyseangaben basieren auf der GU-Nährwerttabelle

| | **Frühstück** | **Analyse** | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipp 1 | 5 leicht geh. EL Haferflocken (ca.50 g) | | 177,5 | 6,65 g | 28,6 g | 3,85 g |
| | 200 ml fettar. (0,5%) Milch | | 84 | 7,6 g | 9,6 g | 1 g |
| Tipp 2 | 1 ML HIGH PROTEIN Pulver (10 g) | | 38,4 | 8,14 g | 0,64 g | 0,36 g |
| | 1 gr. Banane (ca.175 g) | | 164,5 | 1,93 g | 37,45 g | 0,35 g |
| | | **Gesamt** | **464,4** | **24,32 g** | **76,29 g** | **5,56 g** |
| B | | | | | | |
| | 2 kl. Scheib. Vollkornbrot (ca.100 g) | | 195 | 7,3 g | 38,8 g | 1,2 g |
| Tipp 3 | 2 leicht geh. EL Diätkonfitüre (ca.40 g) | | 70 | 0,4 g | 16,8 g | 0,4 g |
| | 1 kl. Apfel (ca.125 g) | | 67,5 | 0,38 g | 14,25 g | 0,75 g |
| | 2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g) | | 76,8 | 16,28 g | 1,28 g | 0,72 g |
| | 200 ml fettar. (0,5%) Milch | | 84 | 7,6 g | 9,6 g | 1 g |
| | | **Gesamt** | **493,3** | **31,96 g** | **80,73 g** | **4,07 g** |

**Zubereitung** Banane klein schneiden, mitsamt Flocken und Pulver in einer Schüssel mit der Milch gut verrühren

A

| Faktor | | Frühstück NEU |
|---|---|---|
| x | = | |

**Zubereitung** Die Konfitüre kommt aufs Brot, die Milch und das Pulver in den Mixer oder Shaker. Gut durchgemixt ergibt der Shake - plus Apfel - ein köstliches Dessert schon zum Frühstück

| | **1. Zwischenmahlzeit** | **Analyse** | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 gr. Scheib. Vollkornbrot (ca.150 g) | | 292,5 | 10,95 g | 58,2 g | 1,8 g |
| Tipp 4 | 2 mittelgr. Scheib. gek. Schinken (ca.50 g) | | 62,5 | 11,25 g | + | 1,85 g |
| | 4 kl. Essiggurken (ca.60 g) | | 13,8 | 0,72 g | 2,58 g | 0,12 g |
| | | **Gesamt** | **368,8** | **22,92 g** | **60,78 g** | **3,77 g** |
| B | | | | | | |
| | 4 Reiswaffeln (ca.35 g) | | 135,1 | 2,52 g | 28,11 g | 1,23 g |
| | 300 ml fettar. (0,5%) Milch | | 126 | 11,4 g | 14,4 g | 1,5 g |
| Tipp 2 | 2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g) | | 76,8 | 16,28 g | 1,28 g | 0,72 g |
| | 1 kl. Apfel (ca.125 g) | | 67,5 | 0,38 g | 14,25 g | 0,75 g |
| | | **Gesamt** | **405,4** | **30,58 g** | **58,04 g** | **4,2 g** |

**Zubereitung** Echt kernig: Vollkornbrot plus Schinken, belegt mit Gürkchenscheiben

A

| Faktor | | 1. Zwischenmahlzeit NEU |
|---|---|---|
| x | = | |

**Zubereitung** Waffeln klein machen, mit Milch und Pulver in eine Schüssel geben, umrühren und kurz einwirken lassen. Plus den Apfel danach

# SRS

## Mittagessen

| | Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 geh. EL Reis, ungek. (ca.100 g) | | 344 | 6,5 g | 78,4 g | 0,5 g |
| Tipp 5 1/2 Dose Thunfisch i. eig. Saft (ca.70 g Inhalt) | | 74,9 | 17,5 g | (0) | 0,56 g |
| 5 EL Erbsen-Karotten-Gemisch (ca.100 g) | | 57 | 4 g | 10 g | + |
| | **Gesamt** | **475,9** | **28 g** | **88,4 g** | **1,06 g** |
| **B** | | | | | |
| 2 Vollkornbrötchen (ca.120 g) | | 244,8 | 9,36 g | 49,2 g | 1,2 g |
| Tipp 6 4 Scheib. Putenbrust (ca.100 g) | | 105 | 24,1 g | + | 1 g |
| 1 kl. Apfel (ca.125 g) | | 67,5 | 0,38 g | 14,25 g | 0,75 g |
| | **Gesamt** | **417,3** | **33,84 g** | **63,45 g** | **2,95 g** |

**Zubereitung** Der Reis wird heiß: in Salzwasser abkochen. Erbsen und Karotten werden warm: im Topf. Der Thunfisch bleibt kalt: alles zusammen kommt gut gemischt auf einen Teller

**A** x Faktor = Mittagessen NEU

**Zubereitung** Lust auf Brust? Einfach Brötchen belegen, danach Apfel essen

## 2. Zwischenmahlzeit

| | Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 gr. Scheib. Vollkornbrot (ca.150 g) | | 292,5 | 10,95 g | 58,2 g | 1,8 g |
| Tipp 4 2 mittelgr. Scheib. gek. Schinken (ca.50 g) | | 62,5 | 11,25 g | + | 1,85 g |
| 4 kl. Essiggurken (ca.60 g) | | 13,8 | 0,72 g | 2,58 g | 0,12 g |
| **B** | **Gesamt** | **368,8** | **22,92 g** | **60,78 g** | **3,77 g** |
| Tipp 7 4 Reiswaffeln (ca.35 g) | | 135,1 | 2,52 g | 28,11 g | 1,23 g |
| 300 ml fettar. (0,5%) Milch | | 126 | 11,4 g | 14,4 g | 1,5 g |
| Tipp 2 2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g) | | 76,8 | 16,28 g | 1,28 g | 0,72 g |
| 1 kl. Apfel (ca.125 g) | | 67,5 | 0,38 g | 14,25 g | 0,75 g |
| | **Gesamt** | **405,4** | **30,58 g** | **58,04 g** | **4,2 g** |

**Zubereitung** Echt kernig: Vollkornbrot plus Schinken, belegt mit Gürkchenscheiben

**A** x Faktor = 2. Zwischenmahlzeit NEU

**Zubereitung** Waffeln klein machen, mit Milch und Pulver in eine Schüssel geben, umrühren und kurz einwirken lassen. Plus den Apfel danach

## Abendessen

| | Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|
| Tipp 8 5 leicht geh. EL Müsli (ca.50 g) | | 197 | 4,5 g | 33,5 g | 5 g |
| 200 ml fettar. (0,5%) Milch | | 84 | 7,6 g | 9,6 g | 1 g |
| Tipp 2 2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g) | | 76,8 | 16,28 g | 1,28 g | 0,72 g |
| 1 TL Honig (ca.5 g) | | 16,35 | + | 4,05 g | (0) |
| 1 gr. Banane (ca.175 g) | | 164,5 | 1,93 g | 37,45 g | 0,35 g |
| **B** | **Gesamt** | **538,65** | **30,31 g** | **85,88 g** | **7,07 g** |
| Tipp 9 100 g Vollkornnudeln, ungek. | | 343 | 15 g | 64 g | 3 g |
| Tipp 10 1 kl. St. Putenbrust (ca.100 g) | | 105 | 24,1 g | + | 1 g |
| 1/2 Dose stückige gesch. Tomaten (ca.200 g) | | 38 | 2,4 g | 5,4 g | 0,4 g |
| 1 geh. EL Tomatenmark (ca.25 g) | | 9,75 | 0,58 g | 1,38 g | 0,13 g |
| Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Süßstoff | | + | + | + | + |
| 1 kl. Apfel (ca.125 g) | | 67,5 | 0,38 g | 14,25 g | 0,75 g |
| | **Gesamt** | **563,25** | **42,46 g** | **85,03 g** | **5,28 g** |

**Zubereitung** Müsli, Pulver, Honig und Milch in einer Schüssel verrühren. Banane (geschnitten) dazu, oder extra genießen

**A** x Faktor = Abendessen NEU

**Zubereitung** Für die Genießer: Nudeln in Salzwasser abkochen, Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Tomaten rein in den Topf, plus Salz und Pfeffer kurz aufkochen lassen. Dann das Tomatenmark dazu und einköcheln lassen. Mit Basilikum, Oregano und Süßstoff wird's ein Fest für den Gaumen!

## Betthupferl (kurz vor dem Zubettgehen)

| | Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 ML HIGH PROTEIN Pulver (30 g) | | 115,2 | 24,42 g | 1,92 g | 1,08 g |
| 300 ml fettar. (0,5%) Milch | | 126 | 11,4 g | 14,4 g | 1,5 g |
| | **Gesamt** | **241,2** | **35,82 g** | **16,32 g** | **2,58 g** |

x **A** Faktor = Betthupferl

**Zubereitung** Milch plus Proteinpulver im Shaker oder Mixer gut durchschütteln bzw. -mixen

**Tipps**

1. Instant (-Haferflocken)
2. HIGH PROTEIN von SRS gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Hier empfehlen wir Schoko
3. Z.B. von Göbber, schmeckt super lecker und gibt's beim Handelshof
4. Ohne Fettrand! Alternativ 2 Scheiben Putenbrust (ca. 50 g). Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
5. Alternativ 1 kl. Putensteak (ca. 70 g) oder 1 kl. Hühnchenbrustfilet (ca. 70 g)
6. Alternativ 4 mittelgr. Scheiben vom gekochten Schinken (ca. 100 g, Fettrand wegschneiden). Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
7. Ohne Schokoguss oder ähnlichem!
8. Nicht mehr als 10 g Fett pro 100 g, ganz wichtig: ohne Zuckerzusatz!
9. Bevorzugt Vollkorn-Nudeln verwenden. Wenn schon weiße Nudeln, dann aus Hartweizengrieß
10. Alternativ 1 kl. Rindersteak (ca. 100 g) oder 3/4 Dose Thunfisch (ca. 100 g Inhalt) im eigenen Saft

## Wichtige Ernährungstipps

**Flüssigkeitszufuhr:** mindestens 3,5-4 Liter (inkl. Trainingswasser) täglich (Mineralwasser, stilles Wasser, Kaffee (1-2 Tassen), Tee, Cola-light, Schorle (Apfel- und Orangensaft))
**Essrhythmus:** alle 3 Stunden essen
**Gewürze und Salz:** normal würzen und salzen!!

**Zeichenerklärungen**
**ca.** = cirka
**E** = Eiweiß (Protein)
**EL** = Esslöffel
**F** = Fett
**fettar.** = fettarm
**F.i.Tr.** = Fett in der Trockenmasse
**g** = Gramm
**geh.** = gehäuft
**gek.** = gekocht
**gesch.** = geschält
**gr.** = groß
**i. eig. Saft** = im eigenen Saft
**i. DS.** = in Dosen
**kcal** = Kilokalorien
**KH** = Kohlenhydrate
**kl.** = klein
**mittelgr.** = mittelgroß
**ML** = Messlöffel
**ml** = Milliliter
**o. Sch.** = ohne Schale
**Pck.** = Packung
**Port.** = Portion
**Scheib.** = Scheibe
**St.** = Stück
**TL** = Teelöffel
**ungek.** = ungekocht
**+** = in Spuren
**(o)** = praktisch nicht vorhanden

## Frühstück

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

## 1. Zwischenmahlzeit

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

## Mittagessen

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

## 2. Zwischenmahlzeit

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

## Abendessen

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

## Betthupferl

| Analyse | Kcal | Eiweiß | KH | Fett |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| **Gesamt** | | | | |

# Der **SRS** Supplement **COACH!**

## Die Phase 1-Kombi HIGH PROTEIN und KRETAMIN: Supplementplan für Kraftsteigerung und Aufbau

**Unbedingt beachten!!!**
Nur die optimale Abstimmung von Training, Ernährung, Supplements bringt den gewünschten Erfolg. Die Supplements von SRS sind ein absolutes MUSS für exzellente Resultate, sie allein unterstützen Training und Ernährung absolut perfekt

### Charakterisierung

**Ziel:** Steigerung der Kraftleistungen. Erhöhung des intramuskulären Zellvolumens und somit Steigerung des Proteinaufbaus. Förderung der Regeneration und somit schnellere Erholung von der letzten Trainingsbelastung
**Dauer:** 6 Wochen
**Verzehr:** täglich ohne Pausen!

### Anleitungen

- **A** Detaillierte Infos? Besuchen Sie www.srs-muscle.de!
- **B** Die Tipps informieren Sie gründlich über den Supplementverzehr
- **C** Für Phase 1 sind die empfohlenen Supplements Grundvoraussetzung
- **D** Nutzen Sie das günstige Rabattsystem

### Die optimalen Supplements für Phase 1

**A**

**Inhaltsstoffe**
- Wheyprotein und Milchprotein
- L-Arginin
- Alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe

**A**

**Inhaltsstoffe**
- Kreatin Monohydrat
- L-Glutamin
- ASW* (Neuer Super-Nährstoff-Komplex zur besseren Kreatin- und Glutaminaufnahme in die Muskeln)
- Vitamin E und Lecithin
- Niacin

* Alpha-Liponsäure, Siliciumsäure, Wheyprotein

### Verzehrsempfehlungen

**An Trainingstagen**
**Direkt nach dem Training:**
1 Protein Shake (= 30 g Pulver = 3 Messlöffel auf 300 ml fettarme (0,5%) Milch). Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten

**B**

**Tipps**
- Direkt nach dem Training - das bedeutet höchstens 10 Minuten später
- Kann man auch mit Wasser anmachen
- Zeitgleich mit KRETAMIN einnehmen oder darin einrühren
- Achtung: den Messlöffel nur gestrichen voll laden, nicht gehäuft!
- Diese Verzehrsempfehlung ist absolut einzuhalten!

**An Trainingstagen**

**Direkt vor dem Training:**
1 Portion KRETAMIN (= 15 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 150 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten. 200-300 ml Wasser nachtrinken!

**Direkt nach dem Training:**
1 Portion KRETAMIN (= 15 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 150 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten. 200-300 ml Wasser nachtrinken!

**An trainingsfreien Tagen**

**Morgens direkt nach dem Aufstehen:**
1 Portion KRETAMIN (= 15 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 150 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten. 200-300 ml Wasser nachtrinken!

**Am Abend zwischen den Mahlzeiten:**
1 Portion KRETAMIN (= 15 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 150 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten. 200-300 ml Wasser nachtrinken!

**B**

**Tipps**
- Direkt vor dem Training - das bedeutet in etwa 10 Minuten davor
- Direkt nach dem Training - das bedeutet höchstens 10 Minuten später
- Nicht in Milch oder kohlensäurehaltiges Wasser einrühren!
- Zeitgleich mit HIGH PROTEIN einnehmen oder darin einrühren
- Achtung: den Messlöffel nur gestrichen voll laden, nicht gehäuft!
- Diese Verzehrsempfehlung ist absolut einzuhalten!
- Abstand halten: 2 Stunden vor und danach keine koffeinhaltigen Getränke!

### Einkaufsliste Das ist Ihr Bedarf für Phase 1

**C**

**2 x**

**+ 2 x**


**Info**
- Die exakte Anzahl an Dosen kann individuell variieren. Versprochen: bei einem eventuellen Nachkauf erhalten Sie den rabattierten Preis!
- HIGH PROTEIN: kombinieren Sie Schoko, Vanille und Joghurt ganz nach Geschmack
- Wir empfehlen: Schoko schmeckt mit Müsli und Haferflocken einfach genial

### Rabattsystem SRS Supplements gibt's mit Rabatt: im Paket wird's deutlich günstiger

**D**

→ 29,95 €

→ 55,95 €

**2 x**

**+ 2 x**

→ nur 159,80 €

**Info**
Rabatt für den Nachkauf gibt's systematisch: pro Dose HIGH PROTEIN zahlen Sie nur € 26,95, pro Dose KRETAMIN nur € 52,95