

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

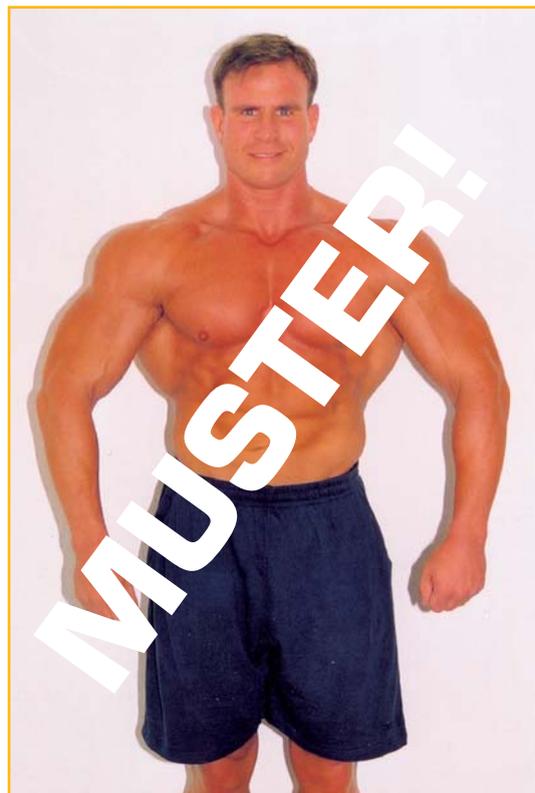
Name		Anschrift	
Start	→		Ende

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**



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

C

D

	Sätze/WH	RH	S / L	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
Flachbankdrücken KH	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
Butterfly	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
Bankdrücken Maschine sitzend (b.G.)	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
Tipp 1 Crossover	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
B <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>												

B

Trizeps

C

D

	Sätze/WH	RH	S / L	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
Trizepsdrücken am Seil	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
Trizepsdrücken einarmig (r.G.)	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
Kickbacks	3 x 15/12/10	<input type="checkbox"/>												
B <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>												

B

A**Dienstag Quadrizeps**

Sätze/WH

C

RH

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

Tipp 2

Frontkniebeugen (b.S.)

6 x 15/12/
10/10/10/10

Beinpresse (s.b.S.)

3 x 15/12/10

Tipp 3

Ausfallschritte LH

3 x 15/12/10

B**C****Beinbizeps**

Sätze/WH

RH

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

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 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

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**C****Bizeps**

Sätze/WH

RH

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

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****C****D**

Sätze/WH

RH

S / L 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**C****D****Waden**

Sätze/WH

RH

S / L 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** = Lehneinstellungen**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!**



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 faktorisieren!

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
B	Gesamt	464,4	24,32 g	76,29 g	5,56 g
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	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

$$\text{A} \times \text{Frühstück} = \text{Frühstück NEU}$$

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
B	Gesamt	368,8	22,92 g	60,78 g	3,77 g
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	Gesamt	405,4	30,58 g	58,04 g	4,2 g

Zubereitung Echt kernig: Vollkornbrot plus Schinken, belegt mit Gürkchenscheiben

$$\text{A} \times \text{1. Zwischenmahlzeit} = \text{1. Zwischenmahlzeit NEU}$$

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

B**A**

x

=

B**A**

x

=

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
a.5 g)		16,35	+	4,05 g	(0)
		164,5	1,93 g	37,45 g	0,35 g
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. 120 g)		67,5	0,38 g	14,25 g	0,75 g
Gesamt	563,25	42,46 g	85,03 g	5,29 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	

A

x

=

Faktor	Betthupferl

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

Tipps**Zeichenerklärungen**

ca. = circa
 E = Eiweiß (Protein)
 EL = Esstöffel
 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