

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



3-Phasen-Aufbauprogramm **PHASE 2**

Das werden Sie erreichen

Training: Aufbau von neuer Muskelsubstanz (= maximaler Muskelaufbau)

Ernährung: optimaler Muskelaufbaustoffwechsel

Supplements: extreme Erhöhung des intramuskulären Zellvolumens und somit Steigerung des Proteinaufbaus! Maximaler Aufbau von Muskelglykogen! Steigerung der Kraftleistungen

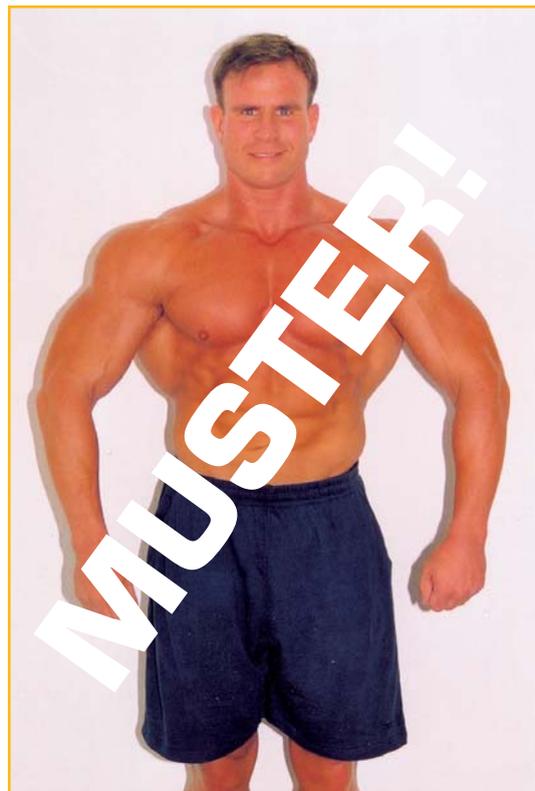
Name		Anschrift	
Start	→		Ende

Körpergewicht

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht



Datum/Vorher-Bild



Datum/Nachher-Bild

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

Es geht weiter, es geht voran: Trainingsplan für **PHASE 2**



Charakterisierung

Ziel: Aufbau von neuer Muskelsubstanz (= maximaler Muskelaufbau)

Dauer: 6 Wochen

Trainingstage pro Woche: 4

Wiederholungen: 10/8/6

Übungsausführung: zügig, aber korrekt!

System: 2 Tage Training/1 Tag Pause/2 Tage Training/2 Tage 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
Schrägbankdrücken LH	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
Fliegende Schrägbank	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
Flachbankdrücken KH	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
Butterfly	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
B <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>												

B

Bizeps

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
Kurzhandtelcurls stehend	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
Scott-Curls KH	3 x 10/8/6	<input type="checkbox"/>												
Kabelzug einarmig	3 x 10/8/6	<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 1

Kniebeugen

6 x 10/8/6/
6/6/6

Beinstrecken

3 x 10/8/6

Beinpressen schräg

3 x 10/8/6

B**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

Beinbizeps

Sätze/WH

Beincurls liegend

3 x 10/8/6

Beincurls stehend

3 x 10/8/6

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 (b.G.)

3 x 10/8/6

Rudern sitzend (e.G.)

3 x 10/8/6

Latziehen zur Brust (e.G.)

3 x 10/8/6

Tipp 2

Rudern vorgebeugt LH (b.G.)

3 x 10/8/6

B**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

Trizeps

Sätze/WH

Bankdrücken im Untergriff (s.b.G.)

3 x 10/8/6

Trizepsdrücken am Seilzug

3 x 10/8/6

A**Freitag Schultern**

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

Nackendrücken KH

3 x 10/8/6

Seitheben KH

3 x 10/8/6

Tipp 5

Vorgebeugtes Rudern KH

3 x 10/8/6

B**Waden**

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

Wadenheben sitzend

3 x 10/8/6

Tipp 6

Wadenheben stehend

3 x 10/8/6

B**A****Samstag Pause****Sonntag Pause****Tipp**

1. Fußstellung etwas breiter wie die Schultern, Fußspitzen nach außen. Mindestens bis zur Waagrechten heruntergehen. „Freie“ Hantelstange verwenden
2. Weit nach vorne beugen (beinahe 45° Winkel). Hantelstange bis zur Leistenengegend hochziehen
3. An der Multipresse oder mit der gelenkschonenden SZ-Stange ausführen, die Stange berührt die untere Brust. Beste Masseübung für die Trizeps!
4. An der Schrägbank ausgeführt (40-45°), werden die Ellbogengelenke entlastet. Stange bis hinter den Kopf herablassen!
5. Mit dem Bauch auf der Schrägbank bei 35-40°. KH mit angewinkelten Armen nach oben und zusätzlich leicht nach vorne ziehen. Korrekt ausführen, keine zu schweren Gewichte verwenden!
6. Für den inneren Wadenbereich Fersen nach innen drehen

Wichtige Trainingstipps**Pause zwischen den Sätzen:** 2 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:** Bauchaufzüge 2-3 x pro Woche 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!**



Appetit auf **PHASE 2?** Das ist Ihr Ernährungsplan

Charakterisierung

Ziel: optimaler Muskelaufbaustoffwechsel

Dauer: 6 Wochen

Mahlzeiten pro Tag: 5

Nährstoffe: ein extrem hoher Anteil an hochwertigem Protein, hohe Anteile an Kohlenhydraten und Vitalstoffen, geringer Fettanteil. Zwischenmahlzeiten enthalten überwiegend Protein

Schlemmertag: 1-mal pro Woche (nicht übertreiben!)

System: 5 variable Mahlzeiten, die proteinreichen Zwischenmahlzeiten bleiben konstant. Spezielle Proteinkombinationen sorgen für eine extrem hochwertige Proteinzufuhr. Ca. alle 3-3,5 Stunden essen!

Anleitungen

A Notieren Sie Ihre individuellen Faktoren, ausgewählt nach Gewicht bzw. Kalorien. Ihr Feedback von Phase 1 gibt die Richtung an: bei Zunahme Faktoren beibehalten, bei Abnahme und konstantem Gewicht erhöhen. Achtung: die Faktoren von Phase 2 sind neu gewichtet, entsprechen nicht den bisher verwendeten

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	2,0	2,5
1. Zwischenmahlzeit	1,0	1,0	1,0	1,0
Mittagessen	1,0	1,5	2,0	2,5
2. Zwischenmahlzeit	1,0	1,0	1,0	1,0
Abendessen	1,0	1,5	2,0	2,5

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 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 g
1 gr. Banane (ca. 175 g)		164,5	1,93 g	37,45 g	0,35 g
	Gesamt	538,65	30,31 g	85,88 g	7,07 g
B					
2 gr. Scheib. Vollkornbrot (ca. 150 g)		292,5	10,95 g	58,2 g	1,8 g
Tipp 3 2 leicht geh. EL Kräuterquark (ca. 50 g)		28,75	1,98 g	1,15 g	1,8 g
Tipp 4 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	493,75	37,41 g	73,6 g	5,35 g

Zubereitung Alles in die Schüssel: Müsli, Milch, Honig plus Protein gut umrühren. Banane (geschnitten) dazu oder eben hinterher genießen

A	Faktor	Frühstück NEU
x	=	

Zubereitung Kräuterquark als Grundlage, die Putenbrust on top - so schmeckt das Brot. Apfel als Dessert

1. Zwischenmahlzeit

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
1 Pck. Magerquark (500 g)		285	49 g	20,5 g	1 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
Süßstoff		(0)	(0)	(0)	(0)
	Gesamt	445,8	72,88 g	31,38 g	2,72 g
B					
5 ML HIGH PROTEIN Pulver (50 g)		192	40,7 g	3,2 g	1,8 g
500 ml fettar. (0,5%) Milch		210	19 g	24 g	2,5 g
	Gesamt	402	59,7 g	27,2 g	4,3 g

Zubereitung Quark, Milch und Protein in einer Schüssel cremig rühren. Eine süße Versuchung, ganz individuell mit Süßstoff abgeschmeckt

A	Faktor	1. Zwischenmahlzeit
x	=	

Zubereitung Milch plus Proteinpulver - shake it or mix it

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
4 Scheib. Vollkornbrot (ca. 100 g)		231	9 g	42 g	3 g
Tipps 4 Scheib. Putenbrust (ca. 100 g)		105	24,1 g	+	1 g
1 mittelgr. Tomate (ca. 125 g)		21,25	1,25 g	3,25 g	0,25 g
4 kl. Essiggurken (ca. 60 g)		13,8	0,72 g	2,58 g	0,12 g
1 mittelgr. Banane (ca. 125 g)		117,5	1,38 g	26,75 g	0,25 g
B	Gesamt	488,55	36,45 g	74,58 g	4,62 g
100 g Vollkornnudeln		343	15 g	64 g	3 g
Tipps 1 kl. St. Putenbrust (ca. 100 g)		105	24,1 g	+	1 g
5 EL Erbsen-Karotten-Gemisch (ca. 100 g)		57	4 g	10 g	+
B	Gesamt	505	43,1 g	74 g	4 g

Zubereitung Pute auf Toast, garniert mit Scheibchen von Tomaten und Gurken - das klingt nach feinem Geschmack. Als Dessert wird die Banane serviert

A
x

Faktor	=	Mittagessen NEU
---------------	---	------------------------

Zubereitung Genuss step by step: erst Nudeln in Salzwasser abkochen, dann Erbsen und Karotten im Topf aufwärmen und Pute - mit Salz und Pfeffer gewürzt - in der Pfanne anbraten. Alles zusammen auf einem Teller anrichten

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
1 Pck. Magerquark (500 g)		285	49 g	20,5 g	1 g
200 ml fettar. (0,5%) Milch		84	7,6 g	9,6 g	1 g
Tipps 2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g)		76,8	16,28 g	1,28 g	0,72 g
Süßstoff		(0)	(0)	(0)	(0)
B	Gesamt	445,8	72,88 g	31,38 g	2,72 g
5 ML HIGH PROTEIN Pulver (50 g)		192	40,7 g	3,2 g	1,8 g
500 ml fettar. (0,5%) Milch		210	19 g	24 g	2,5 g
B	Gesamt	402	59,7 g	27,2 g	4,3 g

Zubereitung Quark, Milch und Protein in einer Schüssel cremig rühren. Eine süße Versuchung, ganz individuell mit Süßstoff abgeschmeckt

A
x

Faktor	=	2. Zwischenmahlzeit
---------------	---	----------------------------

Zubereitung Milch plus Proteinpulver - shake it or mix it

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
5 geh. EL Reis, ungek. (ca. 100 g)		344	6,5 g	78,4 g	0,5 g
Tipps 1 kl. St. Putenbrust (ca. 100 g)		105	24,1 g	+	1 g
1/2 Dose Ananas in Stücken (ca. 170 g Inhalt)		112,2	0,68 g	25,84 g	0,34 g
5 EL Erbsen-Karotten-Gemisch (ca. 100 g)		57	4 g	10 g	+
B	Gesamt	618,2	35,28 g	114,24 g	1,84 g
1/2 Dose Thunfisch i. eig. Saft (ca. 70 g Inhalt)		74,9	17,5 g	(0)	0,56 g
Tipps 1/2 Kopf grüner Salat (ca. 100 g)		10	+	2 g	+
1 mittelgr. Tomate (ca. 125 g)		21,25	1,25 g	3,25 g	0,25 g
2 EL Essig (ca. 20 g)		+	+	+	+
1 EL Öl (ca. 10 g)		89,7	(0)	+	9,99 g
Salz, Pfeffer, Süßstoff		+	+	+	+
2 gr. Scheib. Vollkornbrot (ca. 150 g)		292,5	10,95 g	58,2 g	1,8 g
1 gr. Banane (ca. 175 g)		164,5	1,93 g	37,45 g	0,35 g
B	Gesamt	652,85	31,63 g	100,9 g	12,95 g

Zubereitung Die gute Pute: gewürzt und angebraten kommt sie mit den aufgewärmten Erbsen und Karotten auf einen Teller - in Streifen geschnitten und vermengt mit dem in Salzwasser gekochten Reis. Die Ananasstücke verleihen einen fruchtigen Akzent

A
x

Faktor	=	Abendessen NEU
---------------	---	-----------------------

Zubereitung Blatt für Blatt Salat durchchecken, waschen und zerkleinern. Salatdressing mit Essig und Öl, Salz, Pfeffer und Süßstoff komponieren. Alles in die Salatschüssel geben - samt Thunfisch und die in Scheiben geschnittene Tomate, gut vermengen. Brot als Beilage, Banane als Dessert

Tipps

1. Nicht mehr als 10 g Fett pro 100 g, ganz wichtig: ohne Zuckerzusatz!
2. HIGH PROTEIN von SRS gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Hier empfehlen wir Schoko
3. Kräuterquark von Gervais hat das gewisse Etwas und gibt's ganz sicher auch in Ihrer Nähe
4. Alternativ 4 mittelgr. Scheiben vom gekochten Schinken (ca. 100 g, Fettrand wegschneiden). Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
5. Alternativ 1 kl. Rindersteak (ca. 100 g) oder 3/4 Dose Thunfisch (ca. 100 g Inhalt) im eigenen Saft
6. Entweder frisch aus dem Gemüsergal oder bereits zerkleinert im Frischepack (ca. 100 g, mehr macht aber auch nichts)

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. = circa
- 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
- Port. = Portion
- Scheib. = Scheibe
- St. = Stück
- TL = Teelöffel
- ungek. = ungekocht
- + = in Spuren
- (o) = praktisch nicht vorhanden

Frühstück

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

Mittagessen

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

1. Zwischenmahlzeit

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

2. Zwischenmahlzeit

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

Abendessen

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

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



HIGH PROTEIN, KREAPEKTIN, GLUTAPEKTIN: das Supplement-Trio für Phase 2

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: extreme Erhöhung des intramuskulären Zellvolumens und somit Steigerung des Proteinaufbaus! Maximaler Aufbau von Muskelglykogen! Steigerung der Kraftleistungen

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 2 sind die empfohlenen Supplements Grundvoraussetzung
- D** Nutzen Sie das günstige Rabattsystem

Die optimalen Supplements für Phase 2



A

Inhaltsstoffe

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



A

Inhaltsstoffe

- Kreatin Monohydrat
- Amylopektin
- Niacin



A

Inhaltsstoffe

- L-Glutamin
- Amylopektin

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 KREAPEKTIN und GLUTAPEKTIN 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 KREAPEKTIN (= 25 g Pulver = 1 Messlöffel) + 1 Portion GLUTAPEKTIN (= 25 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 500 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten

An trainingsfreien Tagen

Morgens direkt nach dem Aufstehen:

1 Portion KREAPEKTIN (= 25 g Pulver = 1 Messlöffel) + 1 Portion GLUTAPEKTIN (= 25 g Pulver = 1 Messlöffel) auf 500 ml Wasser. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten

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 kohlenensäurehaltiges 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 2

C

3 x



+ 1 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 Magerquark einfach genial

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



29,95 €



+



110,90 €

3 x



+ 1 x



+



nur 173,90 €

D

Info

Rabatt für den Nachkauf gibt's systematisch: pro Dose HIGH PROTEIN zahlen Sie nur € 24,65, pro Doppelpack KREAPEKTIN + GLUTAPEKTIN nur € 99,95