

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



3-Phasen-Aufbauprogramm **PHASE 3**

Das werden Sie erreichen

Training: Kraftaufbau

Ernährung: Einbremsung des Stoffwechsels

Supplements: Kraftaufbau, Intensivierung des Hormonhaushalts

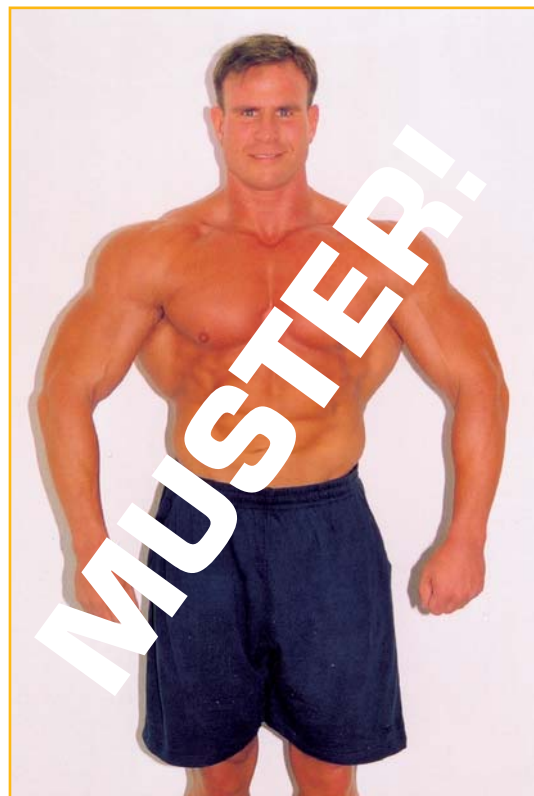
Name		Anschrift	
Start	→		Ende

Körpergewicht

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



Datum/Vorher-Bild



Datum/Nachher-Bild

Der SRS Trainings COACH!

Auf der Zielgeraden: Trainingsplan für PHASE 3



Charakterisierung

Ziel: Kraftaufbau

Dauer: 6 Wochen

Trainingstage pro Woche: 4

Wiederholungen: 7/5/3

Übungsausführung: zügig bis schnell

System: 3 Tage Training/2 Tage 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	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 LH (b.G.)	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tipp 1 Schrägbankdrücken KH	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrägbankdrücken LH (b.G.)	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C

D

B

Rücken

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	
Nackenziehen (b.G.)	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tipp 2 Rudern vorgebeugt LH (s.b.G.)	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreuzheben LH (s.b.G.)	3 x 7/5/3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C

D

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 3

Kniebeugen

3 x 7/5/3

Beinpressen

3 x 7/5/3

Tipp 4

Frontkniebeugen

3 x 7/5/3

B**C****D****Beinbizeps**

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

Beincurls stehend

3 x 7/5/3

Beincurls liegend

3 x 7/5/3

B**A****Mittwoch Bizeps**

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

Hammercurls KH

3 x 7/5/3

Langhantelcurls stehend (s.b.G.)

3 x 7/5/3

Scott-Curls SZ-Stange (s.b.G.)

3 x 7/5/3

B**C****D****Trizeps**

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

Bankdrücken (s.b.G.)

3 x 7/5/3

Tipp 6

French Press SZ-Stange (s.b.G.)

3 x 7/5/3

Tipp 7

Bankdrücken im Untergriff (s.b.G.)

3 x 7/5/3

B**A****Donnerstag Pause**

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

Nackendrücken LH (b.G.)

3 x 7/5/3

Nackendrücken KH

3 x 7/5/3

Seitheben KH

3 x 7/5/3

Tipp 8

Vorgebeugtes Rudern KH

3 x 7/5/3

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 9

Wadenheben stehend

3 x 7/5/3

Tipp 9

Wadenheben sitzend

3 x 7/5/3

B**A****Sonntag Pause****Tipps**

1. Stellen Sie die Bank auf eine Neigung von 30 bis 35 Grad ein
2. Weit nach vorne beugen (beinahe 45° Winkel). Hantelstange bis zur Leistengegend hochziehen
3. Fußstellung etwas breiter wie die Schultern, Fußspitzen nach außen. Mindestens bis zur Waagrechten heruntergehen. „Freie“ Hantelstange verwenden
4. Besser die freie Hantelstange als die Multipresse verwenden. Fußstellung leicht nach außen, mindestens bis zur Waagrechten heruntergehen. Achtung! Auch wenn die Luft knapp wird: Hantelstange unbedingt so weit wie möglich Richtung Hals auflegen!
5. Eine SZ-Stange schont die Gelenke. Oberarme bleiben ständig relativ eng am Körper, die Stange berührt beim Ablassen die untere Brust
6. An der Schrägbank ausgeführt (40-45°), werden die Ellbogengelenke entlastet. Stange bis hinter den Kopf herablassen!
7. An der Multipresse oder mit der gelenkschonenden SZ-Stange ausführen, die Stange berührt die untere Brust. Beste Masseübung für die Trizeps!
8. Ober- und Unterkörper bilden einen Winkel von 90 Grad. Die Kurzhantel wird mit angewinkelten, leicht nach vorn gestellten Armen mit Schwung nach oben gezogen. Relativ schweres Gewicht verwenden!
9. Die gerade Fußstellung trainiert die Waden innen wie außen absolut effektiv

Zeichenerklärungen

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

Wichtige Trainingstipps**Pause zwischen den Sätzen:** 2,5-3 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:** 2 x pro Woche je 3 Sätze Crunches und Bauchaufzüge an der Dipsstange oder am Klimmzug mit max. Wiederholungen**Flüssigkeitszufuhr (während des Trainings):** mindestens 0,75-1 Liter trinken, am besten Mineralwasser oder stilles Wasser!

Der **SRS** Ernährungs **COACH!**



Jetzt geht's ans Eingemachte: Ernährungsplan für **PHASE 3**

Charakterisierung

Ziel: Einbremsung des Stoffwechsels

Dauer: 6 Wochen

Mahlzeiten pro Tag: 3 (keine Zwischenmahlzeiten)

Nährstoffe: viel Protein, gesteigerter Fettanteil (überwiegend pflanzlicher Herkunft), leicht reduzierte Kohlenhydrate, hohe Vitalstoffzufuhr

Schlemmertag: 1-2-mal pro Woche (nicht übertreiben!)

System: 3 variable Mahlzeiten (Gesamtkalorienzahl gleich den 5 Mahlzeiten der Phase 2). Ca. alle 5-6 Stunden essen, keine Zwischenmahlzeiten!

Anleitungen

A Notieren Sie Ihre individuellen Faktoren, ausgewählt nach Gewicht bzw. Kalorien. Ihr Feedback von Phase 2 gibt die Richtung an: bei Zunahme Faktoren beibehalten, bei Abnahme und konstantem Gewicht erhöhen. Achtung: die Faktoren von Phase 3 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	1,5	2,0
Mittagessen	1,0	1,0	1,5	2,0
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 Haferflocken (ca. 50 g)		177,5	6,65 g	28,6 g	3,85 g
	200 ml Milch (3,5%)		128	6,6 g	9,6 g	7 g
	1/2 Pack. Magerquark (ca. 250 g)		142,5	24,5 g	10,25 g	0,5 g
Tipp 2	2 ML HIGH PROTEIN Pulver (20 g)		76,8	16,28 g	1,28 g	0,72 g
	1 gr. Banane (ca. 175 g)		164,5	1,93 g	37,45 g	0,35 g
	Süßstoff		(0)	(0)	(0)	(0)
Tipp 3	30 Haselnüsse (ca. 30 g)		194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt		883,4	59,86 g	90,6 g	30,72 g
B						
	1 gr. Scheib. Vollkornbrot (ca. 75 g)		146,25	5,48 g	29,1 g	0,9 g
Tipp 4	4 Scheib. Geflügelwurst mager (ca. 100 g)		108	16,2 g	+	4,8 g
	3 ML HIGH PROTEIN Pulver (30 g)		115,2	24,42 g	1,92 g	1,08 g
	300 ml Milch (3,5%)		192	9,9 g	14,4 g	10,5 g
	1 kl. Banane (ca. 125 g)		117,5	1,38 g	26,75 g	0,25 g
Tipp 3	30 Haselnüsse (ca. 30 g)		194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt		873,05	61,28 g	75,59 g	35,83 g

Zubereitung Die Mischung bringt's: Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver in einer Schüssel gut durchrühren. Süßstoff macht die Sache geschmackvoll. Banane klein geschnitten mit dazu oder extra essen, die Nüsse hinterher

A

Faktor	Frühstück NEU
x	=

Zubereitung Die Wurst aufs Brot, das Pulver samt Milch in Mixer oder Shaker - schneller geht's kaum. Banane und Haselnüsse gleich hinterher als Nachtisch einwerfen

Tip 2

Tip 3

B

Tip 3

Tip 2

Tip 3

B

Tip 3

Tipps

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
		197	4,5 g	33,5 g	5 g
		128	6,6 g	9,6 g	7 g
		142,5	24,5 g	10,25 g	0,5 g
		76,8	16,28 g	1,28 g	0,72 g
		164,5	1,93 g	37,45 g	0,35 g
		(0)	(0)	(0)	(0)
		194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt	902,9	57,71 g	95,5 g	31,87 g
		180	6,65 g	35 g	1,4 g
		125	22,5 g	+	,7 g
					+
				+	
		+	+	+	+

A

x

=

Zubereitung Die Mischung bringt's: Müsli, Milch, Quark und Proteinpulver in einer Schüssel gut durchrühren. Süßstoff macht die Sache geschmackvoll. Banane klein geschnitten mit dazu oder extra essen, die Nüsse hinterher

A

x

=

faktor	Abendessen NEU
--------	----------------

Zubereitung Nudeln zum Knuddeln - eine raffinierte Mischung von in Salzwasser abgekochten Nudeln, erwärmten Erbsen und Karotten, Schinkenstreifen und gewürfeltem Ei. Mit Öl, Joghurt, Gewürzen und Süßstoff als Dressing in einer Schüssel verrühren und verputzen. Danach freuen sich Gaumen und Magen über die Haselnüsse

Zeichenerklärungen

- ca. = cirka
- E = Eiweiß (Protein)
- EL = Esslöffel
- F = Fett
- fettarm. = 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