

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



3-Phasen-Aufbauprogramm **PHASE 3**

Das werden Sie erreichen

Training: Kraftaufbau

Ernährung: Einbremsung des Stoffwechsels

Supplements: Kraftaufbau, Intensivierung des Hormonhaushalts

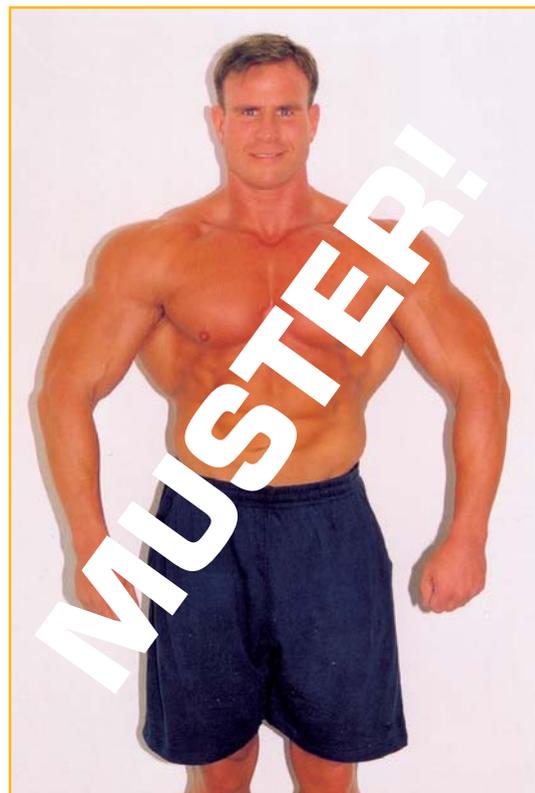
Name		Anschrift	
Start	→		Ende

Körpergewicht

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



Datum/Vorher-Bild



Datum/Nachher-Bild

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**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**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

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{A} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Faktor} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Frühstück NEU} \\ \hline \end{array}$$

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

Mittagessen

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
	1 Vollkornbrötchen (ca. 60 g)	122,4	4,68 g	24,6 g	0,6 g
Tipp 5	2 mittelgr. Scheib. gek. Schinken (ca. 50 g)	62,5	11,25 g	+	1,85 g
	1 TL Senf (ca. 5 g)	5,1	0,3 g	0,27 g	0,32 g
	1 Becher fettar. (1,5%) Joghurt (150 g)	66	5,1 g	6,15 g	2,25 g
	100 ml Milch (3,5%)	64	3,3 g	4,8 g	3,5 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
Tipp 3	30 Haselnüsse (ca. 30 g)	194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt	755,4	46,74 g	77,97 g	27,89 g
B					
	2 stark geh. EL Reis, ungek. (ca. 50 g)	172	3,25 g	39,2 g	0,25 g
Tipp 6	1 gr. St. Hähnchenbrust (ca. 200 g)	208	44,8 g	+	1,6 g
	5 EL Erbsen-Karotten-Gemisch (ca. 100 g)	57	4 g	10 g	+
	1/2 Dose Ananas in Stücken (ca. 170 g Inhalt)	112,2	0,68 g	25,84 g	0,34 g
	2 leicht geh. EL Mais (ca. 30 g)	19,35	0,87 g	3,36 g	0,27 g
Tipp 3	30 Haselnüsse (ca. 30 g)	194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt	762,65	57,5 g	81,82 g	20,76 g

Zubereitung Senf macht das Wurstbrötchen zur scharfen Schnitte. Milch und Proteinpulver in Joghurt eingerührt sorgt für den süßen Geschmack danach. Banane und Haselnüsse setzen gleich darauf den delikaten Schlusspunkt

A	Faktor	Mittagessen NEU
x	=	

Zubereitung So wird's angerichtet: Reis in Salzwasser abkochen. Das Hähnchen kommt mit Salz und Pfeffer gewürzt auf den Grill oder in die Pfanne und wird dann in Streifen geschnitten. Das Gemüse im Topf anwärmen und in eine Schüssel geben. Ananas, Hähnchenstreifen und warmen Reis dazu, gut durchmischen. Haselnüsse zum Nachtisch

Abendessen

	Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Tipp 7	5 leicht geh. EL Müsli (ca. 50 g)	197	4,5 g	33,5 g	5 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	902,9	57,71 g	95,5 g	31,87 g
B					
Tipp 8	50 g Hörnchen-Nudeln	180	6,65 g	35 g	1,4 g
	4 mittelgr. Scheib. gek. Schinken (ca. 100 g)	125	22,5 g	+	3,7 g
	5 EL Erbsen-Karotten-Gemisch (ca. 100 g)	57	4 g	10 g	+
	1 Ei (ca. 60 g)	81	6,7 g	0,4 g	5,9 g
	1 Becher fettar. (1,5%) Joghurt (150 g)	66	5,1 g	6,15 g	2,25 g
	1 EL Öl (ca. 10 g)	89,7	(0)	+	9,99 g
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Süßstoff	+	+	+	+
Tipp 3	30 Haselnüsse (ca. 30 g)	194,1	3,9 g	3,42 g	18,3 g
	Gesamt	792,8	48,85 g	54,97 g	41,54 g

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	Faktor	Abendessen NEU
x	=	

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

Tipps

- Instant (-Haferflocken)
- HIGH PROTEIN von SRS gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Hier empfehlen wir Schoko
- Harte Nuss: das Angebot an den knackigen Leckerbissen ist riesig. Grundsätzlich gilt: Abwechslung ist Trumpf. Auch Macadamia-Nüsse wirken sich bei gleicher Menge auf die Analysedaten nur minimal aus
- Alternativ 4 Scheiben (ca. 100 g) Putenbrust. Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
- Alternativ 2 Scheiben (ca. 50 g) Putenbrust. Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
- Alternativ 1 großes Stück Rindersteak oder Putenbrust (ca. 200 g). Das wirkt sich auf die Analysedaten nur minimal aus
- Nicht mehr als 10 g Fett pro 100 g, ganz wichtig: ohne Zuckerzusatz!
- Bevorzugt Vollkorn-Nudeln verwenden. Wenn schon weiße Nudeln, dann aus Hartweizengrieß

Wichtige Ernährungstipps

Flüssigkeitszufuhr: mindestens 3,5-4 Liter (inkl. Trainingswasser) täglich (Mineralwasser, stilles Wasser, Kaffee (1-2 Tassen), Tee, Cola-light, Scharle (Apfel- und Orangensaft)).

Zusätzlich 2 Malzbier trinken!

Essrhythmus: alle 5-6 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
- 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				

Mittagessen

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

Abendessen

Analyse	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
Gesamt				
Gesamt				

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



HIGH PROTEIN und HORMONIZER: die Supplements für ein starkes Finish

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: Kraftaufbau, Intensivierung des Hormonhaushalts

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

Die optimalen Supplements für Phase 3



A

Inhaltsstoffe

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



A

Inhaltsstoffe

- Maca
- Mucuna pruriens
- Dioscorea villosa
- Trifolium pratense
- Catuaba
- Citrus aurantium
- Zink
- N-Amidinosarkosin
- Retardstärke

Verzehrsempfehlungen



An Trainingstagen

Direkt nach dem Training:

1 Protein Shake (= 30 g Pulver = 3 Messlöffel auf 300 ml Milch (3,5%)). 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
- Achtung: den Messlöffel nur gestrichen voll laden, nicht gehäuft!
- Diese Verzehrsempfehlung ist absolut einzuhalten!



An Trainingstagen

1 Beutel a' 50 g auf 500 ml Wasser, etwa 60 Minuten vor dem Training. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten

An trainingsfreien Tagen

1 Beutel a' 50 g auf 500 ml Wasser, morgens direkt nach dem Aufstehen. Kräftig einrühren oder im Mixer/Shaker zubereiten

B

Tipps

- Direkt nach dem Aufstehen - das bedeutet höchstens 10 Minuten später
- Nicht unmittelbar zu oder nach einer Mahlzeit trinken!
- Nicht in Milch oder kohlenstoffhaltiges Wasser einrühren!
- Diese Verzehrsempfehlung ist absolut einzuhalten!
- Abstand halten: 2 Stunden vor und danach keine koffeinhaltigen Getränke!

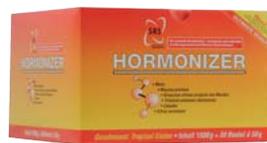
Einkaufsliste Das ist Ihr Bedarf für Phase 3

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 ist erste Wahl für das Frühstück mit Haferflocken, Milch und Quark sowie für das Abendessen mit Müsli, Milch und Quark

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



29,95 €



59,95 €

3 x



+ 1 x



nur 133,90 €

D

Info

Rabatt für den Nachkauf gibt's systematisch: pro Dose HIGH PROTEIN zahlen Sie nur € 24,65. Für jede Packung HORMONIZER gilt der Festpreis von € 59,95