

### Ernährungs- und Trainingspläne *von allen 7 Kandidaten*

#### Inhaltsverzeichnis

##### 1) Marco Krahl

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 2) Andreas Stumpf

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 3) Markus Stenglein

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 4) Oliver Bertram

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 5) Thomas Schrimpf

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 6) Björn Krause

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

##### 7) Marc Weinreuter

- Ernährungsplan
- Trainingsplan

### Ernährungsplan Marco Krahl

#### Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee  
 Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken  
 Sofort nach dem Training: 3 EL [Proteinpulver](#) in Wasser, 1 TL [Creatin](#), 1 Banane

1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)	
<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL Butter oder „Pam“ – Sprühfett), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel; 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%), mit Wasser glattrühren, 3 - 4 EL Natreen Kirschen aus dem Glas, eine Handvoll Nüsse
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
2. Snack (Vormittag)	
<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glattrühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
3. Mittag	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 EL Olivenöl, 2 - 3 Vollreiswaffeln
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 3 Reiswaffeln
4. Snack (Nachmittag)	
<i>Snack</i>	5 - 6 EL Fruchtemüsli ohne Zucker, 2 EL Poteinpulver, Wasser
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 Teelöffel Erdnussmuß (100 % Nüsse), 1 Banane
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln, 1 Banane
<i>Alternative 3</i>	3 EL Protein mit Wasser, 1 Banane
5. Abend	
<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl

Alternative	6 Eiweiß, 2 Eigelb als Rührei oder gekocht, Gemüse (z.B. Tomate, Zwiebel, Paprika Gurke)
<b>(6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)</b>	
Snack	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2-3 TL Erdnussmuß oder Handvoll Nüsse
Alternative	1 Pott Hüttenkäse, 1 EL Leinöl

## Trainingsplan Marco Krahl

**Zielsetzung: Muskelaufbau, Bauchmuskeln**

### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 3x pro Woche
- 2x pro Woche Laufen (je 30 – 45 Minuten)

### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch  
 Tag 2: Laufen  
 Tag 3: Beine / Bizeps / Bauch  
 Tag 4: Laufen  
 Tag 5: Schulter / Rücken / Bauch  
 Tag 6: Pause oder Laufen  
 Tag 7: Pause oder wie Tag 1

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Schrägbankdrücken	3	6 - 10*	umgekehrte Pyramide oder
		1 - 2	5 - 8	abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
	Fliegende Bewegung / Flachbank	1	12 - 15	Pyramide
		2	6 - 10	Pyramide
	Dips am Holm	3	15 - 20	umgekehrte Pyramide
		3	max.	ohne Zusatzgewicht
	Cable Crossovers	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
	French Press Schrägbank, SZ	2 - 3	6 - 10*	Pyramide
	Cable Pushdowns	2 - 3	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	Cable Pushdowns, einarmig im Untergriff	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung

<b>Beine</b>	Beincurl	3	10 - 15	umgekehrte Pyramide
	Kniebeugen	3	10 - 15	Pyramide
	Kreuzheben, angewinkelte Knie	2	15	Pyramide
	Beinstrecken	2	10 - 15	umgekehrte Pyramide oder
		1 - 2	6 - 10	abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl, Kurzhantel	3	6 - 10	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6 - 8*	Pyramide
	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Satz</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
<b>Bauch</b>	Beinhebend hängend	1 - 2	15 - 25	im Triset mit
	Beinhebend liegend	1 - 2	25 - 35	und
	Crunch	1 - 2	35 - 50	
<b>Rücken</b>	Klimmzüge	3	max.	ohne Gewicht
	Rudern vorgebeugt	3	10 - 15	Pyramide
	KH-Rudern einarmig	2	10 - 15	Pyramide
	Überzüge, SZ-Stange	2	10 - 15	Pyramide
<b>Schulter</b>	Nackendrücken	3	6 - 10*	Pyramide oder umgekehrte Pyramide
	Seitheben sitzend	2 - 3	10 - 12	Pyramide
	Rudern stehend	3	6 - 10	Pyramide
	Shrugs, Langhantel	2	12 - 15	Pyramide

- \* = Falls Trainingspartner vorhanden, bitte in jedem zweiten oder dritten Training eine bis drei intensiv WH im letzten Satz machen

Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei leichte Aufwärmätze zu je 10 WH machen

### Ernährungsplan Andreas Stumpf

#### Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: ca. 30 Minuten vor dem morgendlichen Training, auf nüchternen Magen:  
1.000mg [Carnitin](#) (2 Tabletten), 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee

Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken

Sofort nach dem Training: 3 EL [Proteinpulver](#), 1 Banane

1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)	
<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%) (mit Wasser glatt rühren) 1 Apfel, 2 - 3 Reiswaffeln
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
2. Snack (Vormittag)	
<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glatt rühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
3. Mittag	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, nach Bedarf (Energiehaushalt) auch eine kleine Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln – aber bitte die „very low carb Variante“, ohne Reis oder Nudeln bevorzugen
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 - 2 EL Olivenöl
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, Gemüse
4. Snack (Nachmittag)	
<i>Snack</i>	Zwei Vollreiswaffeln mit Putenbrust, Hähnchensülze oder Roastbeef
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 TL Erdnussmuß, ohne Zucker!
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln
5. Abend	
<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
<i>Alternative</i>	3 - 4 Eiweiß (gekocht oder als Rührei), 1 - 2 Eigelb – dazu Gemüse z.B. Tomate, Gurke
(6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)	
<i>Snack bei Hunger</i>	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß

Alternative	Handvoll Erdnüsse (z.B. Paranüsse, Mandeln), 3 Scheiben Hartkäse
-------------	--

### Trainingsplan Andreas Stumpf

*Zielsetzung: Muskelaufbau, Bauchmuskeln*

#### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 3x pro Woche
- ergänzend dazu Radfahren (je 15 - 20 Minuten)

#### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch / Radfahren  
Tag 2: Pause  
Tag 3: Beine / Bizeps / Bauch / Radfahren  
Tag 4: Pause  
Tag 5: Schulter / Rücken / Bauch / Radfahren  
Tag 6: Pause  
Tag 7: Pause

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Schrägbankdrücken	3	10 - 15	Pyramide
	Fliegende Bewegung / Flachbank	2	12 - 15	Pyramide
	Dips am Holm	2	max.	ohne Zusatzgewicht
	Cable Crossovers	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
	French Press Schrägbank, SZ	2	10 - 15	Pyramide
	Cable Pushdowns	2 - 3	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	Cable Pushdowns, einarmig im Untergriff	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
<b>Beine</b>	Beincurl	2	10 - 15	umgekehrte Pyramide
	Beinpressen	2	15 - 20	Pyramide
	Beinstrecken	2	10 - 15	umgekehrte Pyramide
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl, Kurzhantel	2	10 - 15	Pyramide
	Langhantelcurl	3	10 - 15	Pyramide

<b>Bizeps</b>	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
<b>Bauch</b>	Beinhebend hängend	1 - 2	15 - 25	im Triset mit
	Beinhebend liegend	1 - 2	25 - 35	und
	Crunch	1 - 2	35 - 50	
Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Rücken</b>	Nackenziehen	3	12 - 15	Pyramide
	Rudern vorgebeugt, Maschine	3	10 - 15	Pyramide
	Frontziehen, eng	2	12 - 15	Pyramide
<b>Schulter</b>	Nackendrücken oder	3	10 - 15	Pyramide
	Kurzhandeldrücken, sitzend	3	10 - 15	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10 - 12	Pyramide
	Rudern stehend	2 - 3	10 - 15	Pyramide
	Shrugs, Langhantel	2	12 - 15	Pyramide

## Ernährungsplan Markus Stenglein Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: ca. 30 Minuten vor dem morgendlichen Training, auf nüchternen Magen:  
1.000mg [Carnitin](#) (2 Tabletten), 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee

Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken

Sofort nach dem Training: 5 Tabletten [Amino 2100](#)

### 1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)

<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%) (mit Wasser glatt rühren) 1/2 Apfel, 2 - 3 Reiswaffeln
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	

### 2. Snack (Vormittag)

<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glatt rühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
--------------	---

### 3. Mittag

<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, nach Bedarf (Energiehaushalt) auch eine kleine Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln („very low carb Variante“: ohne Reis oder Nudeln abhängig vom Energiehaushalt am Tag)
-----------------------	---

<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 - 2 EL Olivenöl
-------------------------------------	--

<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 2 - 3 Reiswaffeln, Gemüse
-------------------------------------	--

### 4. Snack (Nachmittag)

<i>Snack</i>	Zwei Vollreiswaffeln mit Putenbrust, Käse oder Roastbeef
--------------	--

<i>Alternative 1</i>	2 - 3 TL Erdnussmuß, ohne Zucker!
----------------------	-----------------------------------

<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln
----------------------	------------------------------

<i>Alternative 3</i>	3 EL Proteinpulver mit Wasser
----------------------	-------------------------------

### 5. Abend

<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
---------------------	---

<i>Alternative</i>	4 - 6 Eiweiß (gekocht oder als Rührei), 1 - 2 Eigelb, Gemüse z.B. Tomate, Zwiebeln
--------------------	--

### (6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)

<i>Snack</i>	1 <a href="#">Ampulle Aminopur</a>
--------------	------------------------------------

<i>Snack wenn Hunger zu groß</i>	100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß
----------------------------------	--

<i>Alternative</i>	Handvoll Erdnüsse
--------------------	-------------------



### Trainingsplan Markus Stenglein

*Zielsetzung: Gewichtsreduktion, Bauchmuskeln, Muskelaufbau*

#### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 3x pro Woche
- 3 - 5x pro Woche Radfahren (je 30 Minuten)
- 2x pro Woche Hapkido

#### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch 1 / Radfahren

Tag 2: Beine / Bizeps / Bauch 2

Tag 3: Hapkido / Radfahren

Tag 4: Rücken / Schulter / Bauch 1 / Radfahren

Tag 5: Hapkido / Radfahren / Bauch 2

Tag 6: Pause

Tag 7: Radfahren oder Pause

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Schrägbankdrücken	3	10 - 15	Pyramide oder
		1 - 2	6 - 15	abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
	Fliegende Bewegung / Flachbank	3	10 - 15	Pyramide
	Engbankdrücken, Multipresse	2 - 3	6 - 10*	Pyramide
	Cable – Crossovers	2	15 - 25	Pyramide / Höchstspannung
	Dips zwischen 2 Bänken	2	max.	ohne Gewicht
	French Press, Schrägbank, SZ-Stange	2	10 - 15	Pyramide
	Cable- Pushdowns	2	12 - 15	Pyramide und Supersatz
	Einarmiges reverses Pushdown	2	15 - 20	Pyramide und Höchstspannung
<b>Bauch 1</b>	Beinheben	2	20 - 30	Supersatz mit
	Crunch	2	30 - 50	
<b>Beine</b>	Beincurl	3	15 - 20	Pyramide
	Beinpresse	3	20 - 25	Pyramide
	Kreuzheben, angewinkelte Knie	2	15 - 20	Pyramide
	Beinstrecken	2 - 3	12 - 20	Pyramide oder umgekehrte Pyram.

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl, Kurzhantel	2 - 3	10 - 15	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6 - 10*	Pyramide
	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung / Supersatz
	Cable-Curls, einarmig	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
<b>Bauch 2</b>	Beinheben hängend	2	15 - 25	ohne Gewicht und Triset mit
	Beinheben liegend	2	25 - 35	ohne Gewicht und Triset mit
	Crunch	2	30 - 50	ohne Gewicht
<b>Schulter</b>	Nackendrücken	3	6 - 10*	Pyramide
	Seitheben, sitzend	2	10 - 12	Pyramide
	Kurzhanteldrücken, sitzend	2	10 - 15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt auf Schrägbank	2	12 - 15	Pyramide und Supersatz
	Schulterheben, Multipresse	2	15 - 20	Pyramide
<b>Rücken</b>	Nackenziehen	3	12 - 15	Pyramide
	Rudern vorgebeugt, Maschine	3	15 - 20	Pyramide
	Kurzhantelrudern, einarmig	2	15 - 20	Pyramide
	Überzüge, SZ-Stange	2	10 - 15	Pyramide

- \* = Falls Trainingspartner vorhanden, bitte in jedem zweiten oder dritten Training eine bis drei intensiv WH im letzten Satz machen

Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei leichte Aufwärmätze zu je 10 WH machen

## Ernährungsplan Oliver Bertram

### Teil 1: Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee  
Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken  
Sofort nach dem Training: 3 EL [Proteinpulver](#) in Wasser, 1 TL [Creatin](#), 1 Banane

### 1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)

<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL Butter oder „Pam“ – Sprühfett), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel, 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%), mit Wasser glattrühren, 3 - 4 EL Natreen Kirschen aus dem Glas, eine Handvoll Nüsse

nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe

### 2. Snack (Vormittag)

<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glattrühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
<i>Alternative</i>	3 Reiswaffeln, 3 Scheiben Hartkäse oder Roastbeef

### 3. Mittag

<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 EL Olivenöl, 2 - 3 Reiswaffeln
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 2 - 3 Reiswaffeln, Gemüse

### 4. Snack (Nachmittag)

<i>Snack</i>	5 - 7 EL Fruchtemüsli ohne Zucker, 2 EL Poteinpulver, Wasser
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 Teelöffel Erdnussmuß (100 % Nüsse), 1 Banane
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln, 1 Banane
<i>Alternative 3</i>	Proteinshake mit Wasser, 1 Banane

### 5. Abend

<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
<i>Alternative</i>	1 Dose Thunfisch, 1 - 2 EL Olivenöl, Gemüse

### (6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)

<i>Snack</i>	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß oder Handvoll Nüsse
<i>Alternative</i>	1 Pott Hüttenkäse, 1 EL Leinöl

### Ernährungsplan Oliver Bertram

#### Teil 2: Lauftraining frühabends

1. Frühstück	
<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL Butter oder „Pam“ – Sprühfett), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel, 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
2. Snack (Vormittag)	
<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glattrühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen, 1 Banane
3. Mittag	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 EL Olivenöl, 2 - 3 Reiswaffeln
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 2 - 3 Reiswaffeln
4. Snack (Nachmittag) – ca. 1,5 bis 2 Stunden vor dem Laufen	
<i>Snack</i>	5 - 6 EL Haferflocken, 1 Joghurt Natur (1,5% Fett), 1 Banane
<i>Alternative 1</i>	3 Scheiben Vollkornknäcke mit Magerquark bestrichen und Bananenscheiben garniert
ca. 30 Minuten vor dem Laufen: 2 <a href="#">Carnitin</a> , Kaffee	
- Laufen -	
5. Abend	
<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl, Portion Vollkornnudeln oder Vollkornreis
<i>Alternative</i>	6 Eiweiß, 2 Eigelb als Rührei oder gekocht, 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot, Gemüse

### (6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)

Snack	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß oder Handvoll Nüsse
Alternative	1 Pott Hüttenkäse, 1 EL Leinöl

**WICHTIG: Täglich mindestens 3 Liter, besser bis zu 5 Liter Wasser trinken!**

## Trainingsplan Oliver Bertram

*Zielsetzung: Muskelaufbau, Bauchmuskeln*

### Trainingshäufigkeit

- früh morgens Gewichtstraining 3x pro Woche
- früh abends Laufen 3x Woche

### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch  
Tag 2: Laufen  
Tag 3: Beine / Bizeps / Bauch  
Tag 4: Laufen  
Tag 5: Schulter / Rücken / Bauch  
Tag 6: Laufen  
Tag 7: Pause

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
Brust / Trizeps	Bankdrücken	1 - 2	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
		4	6 - 10	Pyramide
	Fliegende Bewegung / Flachbank	1	10	warm up
		2	12 - 15	Pyramide
		3	10 - 12	Pyramide
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	1	10 - 15	Pyramide

<b>Brust / Trizeps</b>		2	10 - 15	Pyramide
	Dips am Holm	1	max.	ohne Gewicht
		2	max.	ohne Gewicht
	French Press, SZ-Stange	1	12 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Cable- Pushdowns	1	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
		2	10 - 12	Pyramide / Höchstspannung
		3	10 - 12	Pyramide / Höchstspannung
Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Bauch</b>	Beinheben hängend	2	15 - 20	Triset
	Beinheben liegend	2	20 - 30	Triset
	Crunch	2	30 - 50	
<b>Beine</b>	Beincurler	1	15 - 20	umgekehrte Pyramide
		2	12 - 15	umgekehrte Pyramide
		3	10 - 12	umgekehrte Pyramide
	Beinpressen	1	10	warm up
		2	15 - 20	Pyramide
		3	15 - 20	Pyramide
	Beinstrecken	1	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
		2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	Kreuzheben, leicht	1	15	Pyramide
	angewinkelte Knie	2	15	Pyramide
<b>Bizeps</b>	Konzentrationscurl	1	10 - 15	Pyramide
		2	10 - 15	Pyramide
	Langhantelcurl	1	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
	Cable-Curls, beidarmig	1	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
		2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
<b>Schulter</b>	Nackendrücken	1	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
	Seitheben, sitzend	1	10 - 12	Pyramide

<b>Schulter</b>		2	10 - 12	Pyramide
	Rudern stehend	1	10 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt auf Schrägbank	1	12 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
<b>Rücken</b>	Klimmzüge	1	max.	
		2	max.	
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Satz</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
<b>Rücken</b>		3	max.	
	Langhantelrudern, vorgebeugt	1	12 - 15	Pyramide
		1	10 - 12	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Rudern einarmig	1	10 - 15	Pyramide
		2	10 - 15	Pyramide
	Schulterheben, Langhantel	1	12 - 15	Pyramide
		2	12 - 15	Pyramide

## Ernährungsplan Thomas Schrimpf Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: ca. 30 Minuten vor dem morgendlichen Training, auf nüchternen Magen:  
1.000mg [Carnitin](#) (2 Tabletten), 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee

Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken

Sofort nach dem Training: 3 EL [Proteinpulver](#) in Wasser, 1 TL Clutamin, 1 Banane

### 1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)

<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL Butter oder „Pam“ – Sprühfett), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel, 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot

<i>Alternative 2</i>	1 Pott Hüttenkäse mit Rote-Beete - Merettich
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
<b>2. Snack (Vormittag)</b>	
<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glattrühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
<i>Alternative</i>	3 Reiswaffeln, 3 Scheiben Hartkäse oder Roastbeef
<b>3. Mittag</b>	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, nach Bedarf (Energiehaushalt) auch eine kleine Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln – aber bitte die „very low carb Variante“, ohne Reis oder Nudeln bevorzugen
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 - 2 EL Olivenöl
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 3 Reiswaffeln
<b>4. Snack (Nachmittag)</b>	
<i>Snack</i>	Zwei Vollreiswaffeln mit Putenbrust, Hähnchensülze oder Roastbeef
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 TL Erdnussmuß, ohne Zucker!
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln
<i>Alternative 3</i>	3 EL Protein mit Wasser, 2 – 3 TL Erdnussmuß ohne Zucker
<b>5. Abend</b>	
<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
<i>Alternative</i>	6 Eiweiß, 2 Eigelb, Gemüse (z.B. Zwiebel, Tomate, Gurke, Paprika)
<b>(6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)</b>	
<i>Snack wenn Hunger zu groß</i>	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß
<i>Alternative</i>	Handvoll Erdnüsse



### Trainingsplan Thomas Schrimpf

**Zielsetzung: Muskelaufbau (Schwerpunkt Arme), Fettreduktion**

#### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 4x pro Woche
- 2 - 3x pro Woche Laufen (je 30 - 45 Minuten)

#### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch 1  
 Tag 2: Beine / Bizeps / Bauch 2  
 Tag 3: Laufen  
 Tag 4: Rücken / Schulter / Bauch 2  
 Tag 5: Laufen  
 Tag 6: Bizeps / Trizeps (Arm Day)  
 Tag 7: Pause oder Laufen

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Schrägbankdrücken	3	10 - 15	Pyramide oder
		1 - 2	6 - 15	abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
	Fliegende Bewegung / Flachbank	3	10 - 15	Pyramide
	Engbankdrücken, Multipresse	3	6 - 10*	Pyramide
	Cable – Crossovers	2	15 - 25	Pyramide / Höchstspannung
	Dips	3	max.	ohne Gewicht
	French Press, Schrägbank, SZ-Stange	2 - 3	6 - 10*	Pyramide
	Cable- Pushdowns	2	12 - 15	Pyramide und Supersatz
	Einarmiges reverses Pushdown	2	15 - 20	Pyramide und Höchstspannung
<b>Bauch 1</b>	Beinheben	2	20 - 30	Supersatz mit
	Crunch	2	30 - 50	
<b>Beine</b>	Beincurl	2	15 - 20	Pyramide
	Beinpresse	2	20 - 25	Pyramide
	Kreuzheben, angewinkelte Knie	2	15 - 20	Pyramide
	Beinstrecken	2	12 - 20	Pyramide oder umgekehrte Pyram.
Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl, Kurzhantel	2 - 3	10 - 15	Pyramide

<b>Bizeps</b>	Langhantelcurl	3	6 - 10*	Pyramide
	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung / Supersatz
	Cable-Curls, einarmig	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
<b>Bauch 2</b>	Beinheben hängend	2	15 - 25	ohne Gewicht und Triset mit
	Beinheben liegend	2	25 - 35	ohne Gewicht und Triset mit
	Crunch	2	30 - 50	ohne Gewicht
<b>Schulter</b>	Nackendrücken	3	6 - 10*	Pyramide
	Seitheben, sitzend	2	10 - 12	Pyramide
	Kurzhandeldrücken, sitzend	2	6 - 10	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt auf Schrägbank	2	12 - 15	Pyramide und Supersatz
	Schulterheben, Multipresse	2	15 - 20	Pyramide
<b>Rücken</b>	Nackenziehen	3	12 - 15	Pyramide
	Rudern vorgebeugt	3	10 - 15	Pyramide
	Kurzhandelrudern, einarmig	2	10 - 15	Pyramide
	Überzüge, SZ-Stange	2	10 - 15	Pyramide
<b>Tag 6 „Arm Day“</b>	Konzentrationscurl	1	15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
		3	6 - 10**	Pyramide
	Scott-Curl, SZ-Stange	3	6 - 10	Pyramide
	Kurzhandelcurl, stehend	2	6 - 10	Pyramide und Supersatz
	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	French Press, SZ-Stange, liegend	3	6 - 10	Pyramide
	Cable-Pushdowns, beidarmig	2 - 3	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	French Pess, Kurzhantel	2	10 - 15	Pyramide
	Kabelziehen überkopf	2	12 - 15	Pyramiden / Höchstspannung

- \* = Falls Trainingspartner vorhanden, bitte in jedem zweiten oder dritten Training eine bis drei Intensiv-Wiederholungen im letzten Satz machen

\*\* = Mit der freien Hand selbstständig 2 bis 3 Insensiv-Wiederholungen unterstützen

### Ernährungsplan Björn Krause

#### Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee  
Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken  
Sofort nach dem Training: 3 EL [Proteinpulver](#) in Wasser, 1 TL [Creatin](#), 1 Banane

1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)	
<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL Butter oder „Pam“ – Sprühfett), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel, 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%), mit Wasser glatrühren, 3 - 4 EL Natreen Kirschen aus dem Glas, eine Handvoll Nüsse
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
2. Snack (Vormittag)	
<i>Snack</i>	250g Quark (mit Wasser glatrühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
<i>Alternative 1</i>	Proteinshake (3 EL Protein, Banane, 3-5 EL Instant Haferflocken)
<i>Alternative 2</i>	3 Reiswaffeln, 3 Scheiben Hartkäse oder Roastbeef
3. Mittag	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 EL Olivenöl, 2 - 3 Vollreiswaffeln
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, 3 Reiswaffeln
4. Snack (Nachmittag)	
<i>Snack</i>	6 - 8 EL Fruchtemüsli, 2 EL Poteinpulver, Wasser
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 Teelöffel Erdnussmuß (100 % Nüsse), 1 Banane
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln, 1 Banane
<i>Alternative 3</i>	Proteinshake mit Wasser, 1 Banane, 1 - 2 Riegel Bitterschokolade (85% Kakao)

### 5. Abend

<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl, Portion Reis oder Nudeln
<i>Alternative</i>	6 Eiweiß, 2 Eigelb als Rührei oder gekocht, 2 - 3 Scheiben Hartkäse, 2-3 Reiswaffeln
<b>(6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)</b>	
<i>Snack</i>	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2-3 TL Erdnussmuß oder Handvoll Nüsse
<i>Alternative</i>	Proteinshake (3 EL Proteinpulver, Banane) und 2-3 TL Erdnussbutter

## Trainingsplan Björn Krause

**Zielsetzung: Muskelaufbau, Bauchmuskeln**

### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 3x pro Woche
- ergänzend dazu Radfahren

### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch – Rad oder Crosstrainer  
 Tag 2: Pause  
 Tag 3: Beine / Bizeps / Bauch – Rad oder Crosstrainer  
 Tag 4: Pause  
 Tag 5: Schulter / Rücken / Bauch – Rad oder Crosstrainer  
 Tag 6: Pause  
 Tag 7: Pause

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Schrägbankdrücken	3	6 - 10*	Pyramide
	Fliegende Bewegung / Flachbank	1	12 - 15	Pyramide
		2	6 - 10	Pyramide
		3	15 - 20	umgekehrte Pyramide
	Dips am Holm	3	max.	ohne Zusatzgewicht
	Cable Crossovers	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
	French Press Schrägbank, SZ	2 - 3	6 - 10*	Pyramide
	Cable Pushdowns	2 - 3	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
	Cable Pushdowns, einarmig im Untergriff	2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung

<b>Beine</b>	Beincurl	3	10 - 15	umgekehrte Pyramide
	Beinstrecken	3	10 - 15	umgekehrte Pyramide
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl, Kurzhantel	3	6 - 10	Pyramide
	Scott-Curl	3	6 - 10*	Pyramide
	Cable-Curls, beidarmig	2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
<b>Bauch</b>	Beinhebend hängend	1 - 2	15 - 25	im Triset mit
	Beinhebend liegend	1 - 2	25 - 35	und
	Crunch	1 - 2	35 - 50	
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Satz</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
<b>Rücken</b>	Klimmzüge	3	max.	ohne Gewicht
	Rudern vorgebeugt, Maschine	3	10 - 15	Pyramide
	Nackenziehen	2	10 - 15	Pyramide
	Überzüge, SZ-Stange	2	10 - 15	Pyramide
	Hyperextension	2	15 - 20	ohne Gewicht
<b>Schulter</b>	Nackendrücken oder	3	6 - 10*	Pyramide
	Kurzhanteldrücken, sitzend	3	6 - 10	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10 - 12	Pyramide
	Rudern stehend	2 - 3	6 - 10	Pyramide
	Shrugs, Langhantel	2	12 - 15	Pyramide

- \* = Falls Trainingspartner vorhanden, bitte in jedem zweiten oder dritten Training eine bis drei Intensiv-Wiederholungen im letzten Satz machen
- Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei leichte Aufwärmätze zu je 10 Wiederholungen machen

### Ernährungsplan Marc Weinreuter

#### Gewichtstraining frühmorgens

Vor dem Training: ca. 30 Minuten vor dem morgendlichen Training, auf nüchternen Magen:  
1.000mg [Carnitin](#) (2 Tabletten), 1 - 2 Tassen schwarzen Kaffee

Während des Trainings: 1,5 Liter Wasser trinken

Sofort nach dem Training: 5 Tabletten [Amino 2100](#)

1. Frühstück (innerhalb einer Stunde nach Training)	
<i>Haferwaffeln</i>	6 EL feine Haferflocken, 1 Eigelb, 4 Eiklar, 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne – portionsweise auf einem Waffeleisen zubereiten – dazu frisches Obst reichen, z.B. einen Apfel, 1 Grapefruit
<i>Alternative 1</i>	Rührei aus Eiweiß und 2 Eigelb, in wenig Fett gebraten (1 TL), dazu zwei Scheiben gekochter Schinken, Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Zwiebel
<i>Alternative 2</i>	250g Quark (20%) (mit Wasser glatt rühren) 1 Apfel, 2 - 3 Reiswaffeln
nach dem Frühstück: Multi Vitamine / Mineralstoffe	
2. Snack (Vormittag)	
<i>Snack</i>	1 Pott Hüttenkäse oder 250g Quark (mit Wasser glatt rühren) dazu 1 EL Leinöl, kleine Handvoll Rosinen
3. Mittag	
<i>Mittagsgericht</i>	200 bis 300g Fisch, Fleisch oder Geflügel mit Gemüse, nach Bedarf (Energiehaushalt) auch eine kleine Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln – aber bitte die „very low carb Variante“, ohne Reis oder Nudeln bevorzugen
<i>Alternative 1 für wenig Zeit</i>	1 Dose Thunfisch in Wasser, Wasser abgießen, dazu wahlweise frisches Gemüse (z.B. Zwiebel, Paprika, Tomate), 1 - 2 EL Olivenöl
<i>Alternative 2 für wenig Zeit</i>	3 - 4 hartgekochte Eier, Gemüse
4. Snack (Nachmittag)	
<i>Snack</i>	Zwei Vollreiswaffeln mit Putenbrust, Hähnchensülze oder Roastbeef
<i>Alternative 1</i>	2 - 3 TL Erdnussmuß, ohne Zucker!
<i>Alternative 2</i>	Handvoll Nüsse, z.B. Mandeln
<i>Alternative 3</i>	3 EL Proteinpulver mit Wasser
5. Abend	
<i>Abendgericht</i>	200 bis 300g Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau), Fleisch (Rind) oder Geflügel (Huhn, Pute) mit Gemüse und 1 - 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
<i>Alternative</i>	3 - 4 Eiweiß (gekocht oder als Rührei), 1 - 2 Eigelb – dazu Gemüse z.B. Tomate, Gurke

### (6.) Spätsnack (ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen)

<i>Snack wenn Hunger zu groß</i>	ca. 100g Hartkäse, z.B. Emmentaler und 2 - 3 TL Erdnussmuß
<i>Alternative</i>	Handvoll Erdnüsse (z.B. Paranüsse, Mandeln), 3 Scheiben Hartkäse

## Trainingsplan Marc Weinreuter

*Zielsetzung: Muskelaufbau (Brust, Arme, Lat), Bauchmuskeln*

### Trainingshäufigkeit

- Gewichtstraining 3x pro Woche
- Laufen 2 - 3x Woche (je 15 - 30 Minuten) oder Radfahren 2 - 3x Woche (je 25 bis 35 Minuten)

### Beispielhafter Trainingsrhythmus

Tag 1: Brust / Trizeps / Bauch  
 Tag 2: Laufen oder Rad  
 Tag 3: Beine / Bizeps / Bauch  
 Tag 4: Laufen oder Rad  
 Tag 5: Schulter / Rücken / Bauch  
 Tag 6: Laufen oder Rad oder Pause  
 Tag 7: Pause oder wie Tag 1

Muskelgruppe	Übung	Satz	WH	Methode
<b>Brust / Trizeps</b>	Bankdrücken	1 - 2	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
	Fliegende Bewegung / Flachbank	1	10	warm up
		2	15 - 20	Pyramide
		3	10 - 15	Pyramide
	Schrägbankdrücken Multipresse	1	10	warm up
		1	10 - 15	Pyramide
		2	10 - 15	Pyramide
	Cable – Crossover	1	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
		2	15 - 20	Pyramide / Höchstspannung
	Dips zwischen zwei Bänken	1	max.	ohne Gewicht

<b>Brust / Trizeps</b>		2	max.	ohne Gewicht
	French Press, SZ-Stange	1	12 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Cable- Pushdowns	1	12 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
<b>Bauch</b>	Beinheben liegend	2	20 - 30	Supersatz
	Crunch	2	30 - 50	
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Satz</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
<b>Beine</b>	Beincurler	1	15 - 20	Pyramide
		2	12 - 15	Pyramide
		3	10 - 12	Pyramide
	Beinpressen	1	10	warm up
		2	15 - 20	Pyramide
		3	15 - 20	Pyramide
	Beinstrecken	1	15 - 20	Pyramide
		2	12 - 15	Pyramide
<b>Bizeps</b>	Schrägbankcurl	1	10	warm up
		2	10 - 15	Pyramide
		3	10 - 15	Pyramide
	Langhantelcurl	1	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
	Cable-Curls, stehend	1	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
		2	12 - 15	Pyramide / Höchstspannung
<b>Schulter</b>	Nackendrücken	1	10	warm up
		2	6 - 10	Pyramide
		3	6 - 10	Pyramide
	Seitheben, sitzend	1	10 - 12	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Rudern stehend	1	10	warm up
		1	10 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
	Seitheben vorgeb. auf Schrägb.	1	12 - 15	Pyramide



		2	10 - 12	Pyramide
<b>Rücken</b>	Nackenziehen	1	15 - 20	Pyramide
		2	12 - 15	Pyramide
		3	12 - 15	Pyramide
	Rudern sitzend, Maschine	1	12 - 15	Pyramide
		2	10 - 12	Pyramide
		3	10 - 12	Pyramide
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Satz</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
	Frontziehen, eng	1	15 - 20	Pyramide
		2	10 - 15	Pyramide
		3	10 - 15	Pyramide
	Schulterheben, Langhantel	1	12 - 15	Pyramide
		2	12 - 15	Pyramide
	Hyperextensions	1	15 - 20	ohne Gewicht
		2	15 - 20	ohne Gewicht