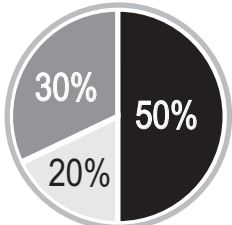
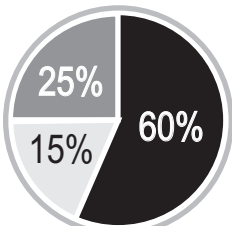
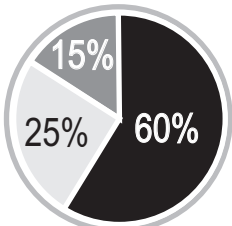
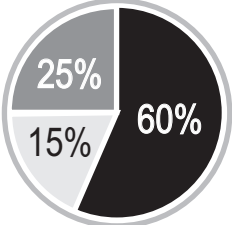
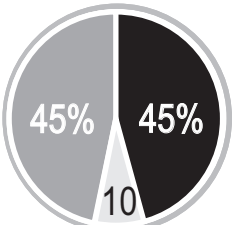
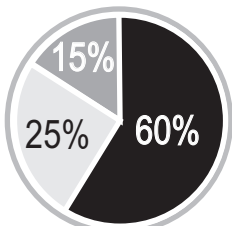


Mesozyklisches Phasen-Konzept nach Kleiner und Bompa

Variable Trainingsmethodik mit angepaßter Nährstoff- und Energiebilanz

| Phase | Training-Adaptation | Dauer | Ernährung-Supplementierung |
|------------|---|-------------------|---|
| I | <p>Muskelqualität - Kraft Intramuskuläres Koordinations-Training Niedriger Umfang - Hohe Intensität 85-95% der Max-Kraft, 3-8 Whg., 3-5 Sätze pro Übung, 3-5 Min. Pause zwischen Sätze,</p> <p>Ausdauertraining Intervalltraining 20-25 Min. 2-3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 2-3 Wochen | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K Kohlehydrate E Eiweiß F Fette</p> <p>Energiebilanz 300-500 Kalorien mehr</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Kreatin, Glutamin, Glucosamine, Protein, Chondroitin,</p> |
| II | <p>Muskelquantität-Wachstum Hypertrophie-Training Hoher Umfang - Mittel/hohe Intensität 70-85% der Max-Kraft, 8-12 Whg., 3-5 Sätze 45-120 Sek. Pause zwischen den Sätzen</p> <p>Ausdauertraining Intervalltraining 25-35 Min. 3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 6 Wochen | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K E F</p> <p>Energiebilanz 500 Kalorien mehr</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Kreatin, Protein,</p> |
| IV | <p>Entmüdung Regenerationstraining Niedriger Umfang - Niedrige Intensität 50-65% der Max-Kraft, 10-12 Whg., 2-3 Sätze 2-3 Min. Pause zwischen den Sätzen</p> <p>Ausdauertraining Gleichmäßiges Tempo 30-45 Min. 3-4/Woche 50-65% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 1 Woche | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K E F</p> <p>Energiebilanz 100-250 Kalorien mehr</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Glutamin, Omega-3,</p> |
| II | <p>Muskelquantität-Wachstum Hypertrophie-Training Hoher Umfang - Mittel/hohe Intensität 70-85% der Max-Kraft, 8-12 Whg., 3-5 Sätze 45-120 Sek. Pause zwischen den Sätzen</p> <p>Ausdauertraining Intervalltraining 25-35 Min. 3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 6 Wochen | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K E F</p> <p>Energiebilanz 500 Kalorien mehr</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Kreatin, Protein,</p> |
| III | <p>Fettabbau Definitions-Training Hoher Umfang - Niedrige Intensität 50-70% der Max-Kraft, 15-20 Whg./Satz, 3-4 Sätze/Übung, kurze Pausen 15-60 Sek.</p> <p>Ausdauertraining Intervalltraining 40-60 Min. 4-6 x Woche 75-90% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 3 Wochen | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K E F</p> <p>Energiebilanz 250-500 weniger</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Protein, Pyruvat</p> |
| IV | <p>Regeneration Erholungs-Training Niedriger Umfang - Niedrige Intensität 50-65% der Max-Kraft, 10-12 Whg., 2-3 Sätze 2-3 Min. Pause zwischen den Sätzen</p> <p>Ausdauertraining Gleichmäßiges Tempo 30-45 Min. 3-4/Woche 50-65% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p> | 1 Woche | <p>Nährstoffbilanz</p>  <p>K E F</p> <p>Energiebilanz 100-250 Kalorien mehr</p> <p>Supplementierung Multivitamin-Mineral, Glutamin, Omega-3,</p> |

Ab hier beginnt der Zyklus wieder bei Phase 1 von vorne