

BODY DESIGN

DAS PROGRAMM FÜR DIE PERFEKTE DEFINITION

INDIVIDUELLES TRAININGS.

MISCHUNG VON AUSDAUERNDEN, MUSKULATUR DEFINIERENDEN UND KRAFT ENTWICKELNDEN BELASTUNGSREIZEN*

- 3 Trainingstage/Woche, davon 1-2 Tage Ganzkörper-Zirkeltraining, je 70-90 Minuten Training/Einheit
- je 4-6 Übungseinheiten/Körperpartie
- Erholungszeit mind. 36 Stunden zwischen zwei Trainingseinheiten
- Höchste Effektivität und Trainings-adaption aufgrund kontinuierlich wechselnder Übungs- und Wiederholungsanzahlen, unterschiedlichen Belastungsintensitäten, Ausführungsgeschwindigkeiten und Erholungszeiten

*Peterson MD, Dodd DJ, Alvar BA, Rhea MR, and Favre M. Undulation/Intervall training leads to greater strength and muscle mass gains in male athletes. Medicine & Science in Sports and Exercise, J Strength Cond Res 22: 1683-1695, 2008.

3 EINHEITEN/WOCHE:

TAG 1

Oberkörper: Muskelaufbau
Unterkörper: Muskelaufbau

TAG 2

Oberkörper: Kraftausdauer
Unterkörper: Maximalkraft

TAG 3

Oberkörper: Maximalkraft
Unterkörper: Kraftausdauer

TYPGERECHTE ERNÄHRUNG.

VON ERFAHRENEN ERNÄHRUNGSEXPERTEN SPEZIELL ENTWICKELT:

- Individuelle Ernährungspläne
- Angepasst auf Alter, Gewicht, Aktivitätslevel, Stoffwechseltyp (endomorph/ektomorph) und Trainingsziel

VON PROFIS EMPFOHLEN:

- optimale Ernährung zur deutlichen Verbesserung des Fettstoffwechsels
- 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten
- ca. 46-55% Kohlenhydrate
- ca. 17-20% Eiweiß
- ca. 30-36% Fett
- abwechslungsreich, ausgewogen und mit einem hohen Anteil gesundheitsfördernder Substanzen (Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe)
- zur optimalen Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren)
- zur Unterstützung maximaler Trainingserfolge und der allgemeinen Gesundheit
- auf der Basis internationaler wissenschaftlicher Erkenntnisse/Empfehlungen

ZIELGERICHTETE SPORTERNÄHRUNG.

30 MIN
VORHER:
CHARGER



TRAINING

SOFORT
DANACH:
WHEY
ISOLATE



PowerBar®

POWER TO PUSH