

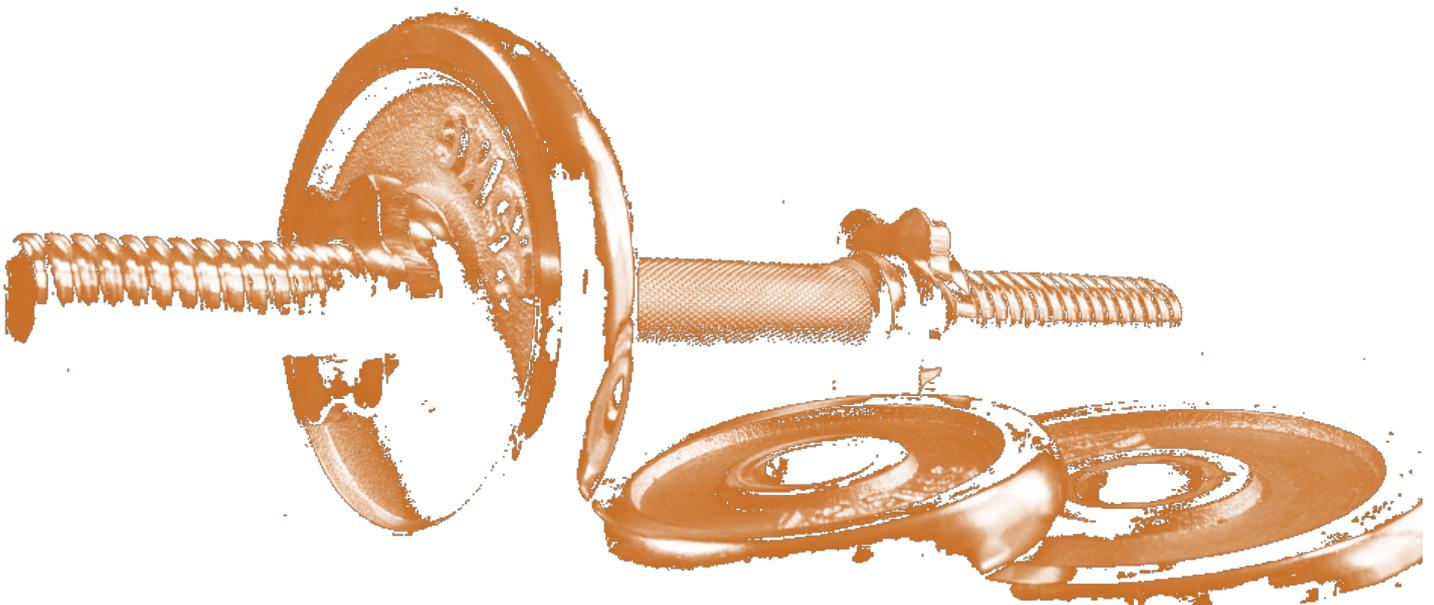
energy4soul 4-Phasen-Konzept

ALLES ZU PHASE 2



ENERGY4SOUL
Fitness für Körper & Seele
by Julia Reitgruber, MSc.

gesund Normalgewicht erreichen
mit Krafttraining & einer ausgewogenen Ernährung

The Energy4Soul logo, a stylized orange and white '4' shape with 'ENERGY' and 'SOUL' written on it.

Standortbestimmung und Übersicht

Phase	Training	Ernährung
Phase 1 „STRUKTUR“ bei: BMI < 17,5 <i>(Achtung: nur bei ärztlicher Erlaubnis!)</i>	KRAFT: Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche), primär Maschinentraining als Einstieg CARDIO/AUSDAUER: kein Cardiotraining	Kalorien zählen 80/20 Prinzip*
Phase 2 „AUFBAU“ bei: BMI > 17,5	KRAFT: Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen CARDIO/AUSDAUER: max. 1x pro Woche	Jeden 2. Tag Kalorien zählen (ODER das Zählen an „auswärts essen“-Tagen weglassen) 80/20 Prinzip*
Phase 3 „STÄRKE“ bei: mind. 6 Monate BMI >= 18	KRAFT: Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen ODER 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) CARDIO/AUSDAUER: max. 2x pro Woche	Nur mehr an „unsicheren“ Tagen zählen 70/30 Prinzip*
Phase 4 „FITTE FREIHEIT“ bei: mind. 1 Jahr BMI >= 18	KRAFT: Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen ODER 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) CARDIO/AUSDAUER: nach Belieben	Loslösen vom Kalorien zählen intuitiv 70/30 Prinzip* („ausgewogene, freie Ernährung“)



*** Alles zu Phase 2 ***

Das Training in Phase 2

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ganzkörper- Training	Reg.Tag.	Ganzkörper- Training	Reg.Tag.	Ganzkörper- Training	Reg.Tag.	

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag). Wichtig ist nur, dass zumindest ein Tag Pause zwischen den Einheiten ist. Es sollten – gesundheitliche Aspekte vorausgesetzt – nicht weniger als 2 Einheiten und nicht mehr als 3 Einheiten pro Woche durchgeführt werden.
- Zusätzlich kannst du nun in Phase 2 optional an einem der Reg.Tage eine Cardio-Einheit von maximal 45 Minuten durchführen (alternativ: 2 Mal 20 Minuten). Das kann eine Rad-Ausfahrt, eine Lauf-Einheit oder eine Einheit am Crosstrainer sein.
- An den Kraft-Trainingstagen beim Training ALLES GEBEN, damit der Muskel in der Regenerationszeit auch wirklich wachsen kann. Im Training setzt du den Reiz, in der Erholungsphase (genügend Schlaf und Essen) wirst du stärker. Fühle dich während des Trainings in den Muskel hinein, den du da spürst. Mache kontrollierte Bewegungen und konzentriere dich auf das Training.

Trainingsplan Ganzkörper - Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Beinübung	Ausfallschritte gehend mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 30 Schritte 3 Sätze mit 18-20 Schritten
Rückenübung vertikal	Klimmzüge (frei, mit Unterstützungsmaschine oder einem Widerstandsband)	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Rückenübung horizontal	Kurzhantel-Rudern	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Brustübung	Bankdrücken mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Schulterübung	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Arm-Übung	In einer Einheit Bizeps: Bizepscurls mit Kurzhanteln In der nächsten Einheit Trizeps: Pushdowns am Kabelturm → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Bauch	optional 1-2 Bauch-Übungen nach Wahl	Im Idealfall: 1. Übung schwer mit weniger WH (z.B. Crunches mit

		Gewichtsscheibe 3x8-12 Wiederholungen) 2. Übung mehr Wiederholungen und leicht (z.B. SitUps oder Planks so viel/ lange wie möglich)
--	--	---

Anmerkungen:

- Das Equipment der hier angeführten Übungen sollte es in jedem gut ausgestatteten Fitness-Studio geben. Sollte es dir nicht möglich sein, eine dieser Übungen durchzuführen, tausche diese gegen eine („gleichwertige“ = gleiche Muskelgruppe) Übung aus dem Übungspool von Anhang 1. Wichtig ist, dass du für mehrere Wochen bei der gleichen Übung bleibst, damit du deine Steigerung nachverfolgen kannst.
- Die Satz- und Wiederholungsangaben (3x8-10 bzw. 12) dienen als Orientierung. Speziell im letzten Satz gilt es, das Meiste herauszuholen (und das höchstmögliche Gewicht zu wählen). Wenn es dann einmal nur 6-8 Wiederholungen werden, dann passt das auch, sofern die Ausführung korrekt war (weniger sollten es nicht sein, sonst war das Gewicht zu schwer). Du bleibst dann so lange bei diesem Gewicht, bis du die angegebenen Wiederholungen schaffst und steigst dann.

In der Praxis könnte das z.B. so aussehen:

- 1. Satz: 10 Wiederholungen mit 10kg
- 2. Satz: 10 Wiederholungen mit 12kg
- 3. Satz: 7 Wiederholungen mit 14kg
 - beim nächsten Training steigt man entweder wieder mit 10kg oder – wenn du dich danach fühlst - gleich im 1. Satz mit 12kg ein und bleibst auch beim 2. Satz dabei
 - sollten im 3. Satz weniger als 6 Wiederholungen möglich sein, war das Gewicht zu schwer, dann wählst du im 3. Satz wieder das Gewicht vom 2. Satz erneut, bis 8-10 Wiederholungen möglich sind
- Die Gewichte sind immer so zu wählen, dass die letzte Wiederholung pro Satz anstrengend und gerade noch (aber mit richtiger Technik) durchführbar ist!
- Die Arm-Übung wechselt pro Trainingseinheit. Da du in den vorigen Übungen die Arme schon mittrainiert hast (bei Rücken den Bizeps und bei Brust und Schultern den Trizeps), ist ein extra Arm-Training gar nicht mehr wirklich notwendig. Dennoch schadet als Abschluss eine Arm-Übung nicht. Das sieht dann so aus, dass du z.B. montags am Ende die Bizeps-Übung machst, am Mittwoch dann die Trizeps-Übung, am Freitag wieder die Bizeps-Übung, usw.
- Der Bauch wird aufgrund seiner Stabilitätswirkung ohnehin bei sehr vielen Übungen mittrainiert. Daher ist das Bauch-Training am Ende optional, du kannst dieses aber gerne ergänzen (1-2 Übungen und 10min am Ende reichen völlig).
- Die Pausen-Zeiten zwischen den Sätzen sind so zu wählen, dass du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit für den nächsten Satz zu sein. Die Dauer liegt im Normalfall etwa bei 2min (+/- ein paar Sekunden). Höre hier auf deinen Körper!
- Als WarmUp und als CoolDown kannst du 5-10min auf ein Cardio-Gerät deiner Wahl (z.B. Crosstrainer, bergauf gehen, Ergometer,...) gehen. Hier gilt es, lockeres Cardiotraining durchzuführen, um dich aufzuwärmen bzw. hinterher, um wieder runterzukommen. Dies sollte die 10min Grenze nicht überschreiten.



Die Ernährung in Phase 2

Die Kalorienberechnung erfolgt wie in Phase 1. Lies dir hierzu das vorige Kapitel durch und berechne deine Kalorien und Makro-Verteilung mit deinen aktuellen Körperdaten!

Im Gegensatz zu Phase 1, werden wir in Phase 2 den ersten Schritt in Richtung „intuitiv essen“ machen: Das Kalorien zählen wird entweder nur mehr jeden zweiten Tag befolgt oder an den Tagen, an denen du nicht auswärts essen gehst und die Kalorien der Lebensmittel somit kennst. Es geht darum, den ersten Schritt zu machen und sich vom strikten und täglichen Zählen zu lösen.

Versuche an den „Nichtzähl-Tagen“ intuitiv beizubehalten, was in Phase 1 beschrieben wurde. Deine Lebensmittelauswahl sollte sich in Menge und Nährstoff-Vielfalt nicht stark unterscheiden, nur, weil du es nicht einträgst. Deinem Körper ist nicht wichtig, ob etwas in deiner App steht, sondern nur, was und wie viel er bekommt. Vermutlich wirst du anfangs ohnehin noch in Gedanken die Kalorien einmal grob überschlagen. Belüge dich nicht!

Behalte das 80/20 Prinzip in dieser Phase noch bei.



Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 2)

Lisa hat in der ersten Phase gut trainiert und gegessen. Sowohl die Trainingsgewichte konnte sie steigern als auch ihr Körpergewicht ging bergauf. (Steigendes Trainingsgewicht ist ein Anzeichen für Muskelwachstum). Das Training macht ihr mit zunehmend Energie immer mehr Spaß. Sie spürt, wie gut ihr das Training tut und, dass es immer mehr eine Freude und weniger ein Kampf gegen ihren Körper ist. Sie steigt nun um auf das Freihanteltraining, ergänzt eine 45-minütige Cardio-Einheit und passt auch die Kalorienvorgaben an.

Sie wiegt mittlerweile 50kg (BMI 18,2).

Der Grund- und somit auch der Gesamtumsatz berechnen sich für diese Phase zwar neu (Berechnung siehe Ernährung Phase 1), allerdings ist der Unterschied noch sehr gering bzw. vernachlässigbar.

Grundumsatz: Dieser liegt nun bei 1350kcal

* 1,5 PAL Faktor = 2.025kcal Gesamtumsatz

Kalorienaufnahme trainingsfreie Tage: 2.025kcal + 200kcal = **2.225kcal**

Kalorienaufnahme Trainingstage: 2.025kcal + 500kcal = **2.525kcal**

Wenn sie jetzt einmal mit Freunden oder Familie essen geht, dann trägt sie nichts mehr in die App ein. Sie merkt, wie gut ihr diese Tage tun und somit fängt sie an, auch an weiteren Tagen – obwohl sie an denen nicht auswärts isst – das Zählen sein zu lassen. Alle zwei bis drei Tage kontrolliert sie die Kalorien aber noch, um sicher zu gehen, dass es nicht zu viel oder zu wenig war.



energy4soul
Fitness für Körper & Seele
www.energy4soul.at

*Bei Fragen melde dich in der Facebook-Gruppe
oder per Mail-Support.*