

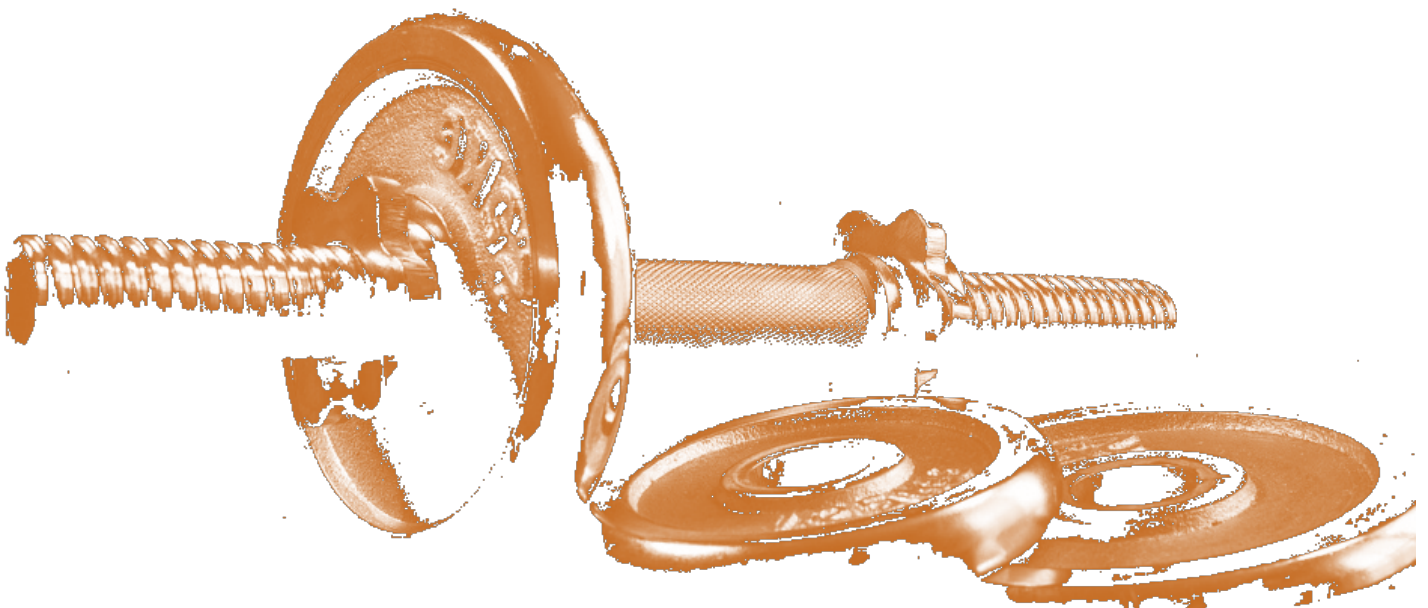
energy4soul 4-Phasen-Konzept

ALLES ZU PHASE 3



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

gesund Normalgewicht erreichen
mit Krafttraining & einer ausgewogenen Ernährung



Standortbestimmung und Übersicht

Phase	Training	Ernährung
Phase 1 „STRUKTUR“ bei: BMI < 17,5 (Achtung: nur bei ärztlicher Erlaubnis!) oder als Fitness-Anfängerin	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	Loslassen vom Kalorien zählen intuitiv 70/30 Prinzip* („ausgewogene, freie Ernährung“)



*** Alles zu Phase 3 ***

Das Training in Phase 3

Entweder du verfolgst (weiterhin) das Training aus Phase 1 bzw. 2
ODER du steigst nun auf 4 Trainingseinheiten und somit einen 2er Trainingsplit um.

Wann sollte ich von dem Ganzkörper-Training auf den 2er-Split wechseln?

- Wenn du problemlos 4 Trainingseinheiten die Woche unterbekommst.
- Wenn du es schaffst, ausreichend zu essen.
- Wenn du dich mehr auf den Oberkörper bzw. Unterkörper getrennt pro Einheit fokussieren und mehr Übungsauswahl haben möchtest.

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
UK-Trainingstag	Reg.Tag.	OK- Trainingstag	Reg.Tag.	UK- Trainingstag	An einem der beiden Tage OK-Trainingstag am anderen Tag Reg.Tag.	

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden. Wichtig ist nur, dass niemals 3 Einheiten hintereinander durchgeführt werden sollten. Es wäre z.B. auch möglich, Montag (UK) +Dienstag (OK) und Donnerstag (UK) + Freitag (OK) zu trainieren.
- Zusätzlich kannst du nun in Phase 2 optional zwei Cardio-Einheiten von maximal 45 Minuten durchführen (alternativ: 4 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 Unterkörper-Tag – Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Po & Beine komplett	Ausfallschritte gehend mit Kurzhanteln <i>danach</i> Beinpresse	AS: 1 Aufwärmatz 30 Schritte 2 Sätze mit 20 Schritten BP: 1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen

Beinbeuger, unterer Rücken, Po	Gestrecktes Kreuzheben mit der Langhantel	3 Sätze mit 10 Wiederholungen
Vorderer Oberschenkel	Beinstrecker Maschine	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Hinterer Oberschenkel	Beinbeuger Maschine (sitzend oder liegend)	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Abduktoren oder Adduktoren isoliert	In einer Einheit Abduktoren Maschine In der nächsten Einheit Adduktoren Maschine → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Waden	optional Wadenheben stehend oder sitzend	1-2 Sätze mit 12-15 Wiederholungen

Hinweis: Im fortgeschrittenen Stadium kann (statt Beinstrecker und Beinbeuger oder ergänzend) vor den Ausfallschritten noch das klassische Kreuzheben bzw. die Kniebeuge mit Gewicht durchgeführt werden. Bei diesen beiden komplexeren Übungen ist eine korrekte Technik das A und O! Auch wenn in Fitness-Kreisen diese Übungen als der heilige Gral propagiert werden – ja, sie sind effektiv – aber auch mit korrekt durchgeführten Ausfallschritten bzw. der Beinpresse kann man die gewünschte Muskulatur (Beine + Po) super trainieren. Du MUSST sie also nicht zwingend in deinem Plan haben, um diese Muskelgruppe zu trainieren.

Trainingsplan Oberkörper-Tag – Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge (frei, mit Unterstützungsmaschine oder einem Widerstandsband)	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 4 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Brust	Kurzhandel-Bankdrücken	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Schultern	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Bizeps	Bizepscurls mit Kurzhanteln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Trizeps	Pushdowns am Kabelturm	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 steigerst 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!
- 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).
- Das Wadentraining kannst du optional durchführen. Bei den Bein-Übungen werden die Waden grundsätzlich schon mittrainiert.
- 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 3

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

Da du nun schon im Bereich des Normalgewichts sein solltest, kannst du an trainingsfreien Tagen nun deinen Gesamtumsatz zu dir nehmen, ohne +200kcal hinzuzurechnen. An Trainingstagen gilt etwa Gesamtumsatz ohne Sport (=Grundumsatz*PAL) + 500 Kalorien. Das kommt ganz auf deinen Alltag und deine übrige Bewegung an. Solltest du wieder abnehmen, gilt es, die Nahrungsmenge wieder zu erhöhen.

In dieser Phase werden wir nun den nächsten Schritt in Richtung „intuitiv essen“ machen: Das Kalorien zählen wird nur mehr an den Tagen durchgeführt, an denen du dir noch unsicher bist, ob es wirklich genügend war. Hier gilt es, wirklich ehrlich zu dir selbst zu sein! Auch ist diese Phase optimal, um (wieder) mehr mit Freunden und Familie gelassen auswärts essen zu gehen und zu prüfen, ob du es intuitiv schon schaffst.

Da du nun durch das steigende Trainings- sowie Körpergewicht mehr Kalorien verbrauchst und somit mehr zur Verfügung hast, kannst du nun vom 80/20 auf das 70/30 Prinzip umsteigen. Dies kannst du an Tagen, an denen du nicht zählst, grob im Kopf überschlagen. Es geht darum, ein Gefühl dafür zu bekommen und sich nun nicht nur von JunkFood und Süßigkeiten zu ernähren.



Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 3)

Lisa wiegt mittlerweile 54kg (BMI 19,6).

Der Grund- und somit auch der Gesamtumsatz berechnen sich für diese Phase neu (Berechnung siehe Ernährung Phase 1).

Grundumsatz: Dieser liegt nun bei 1390kcal * ihrem 1,5 PAL Faktor = 2.085kcal
An trainingsfreien Tagen, an denen sie außer Alltagsbewegung nichts macht, hält sie sich grob an diese Menge. An Tagen, an denen sie trainiert, isst sie etwas mehr (ca. 500kcal). Sie hat die Kalorien zwar weiterhin etwa im Kopf, aber sie trägt die Lebensmittel nun nur mehr selten in die App ein.

Kalorienaufnahme trainingsfreie Tage: ca. 2.100kcal

Kalorienaufnahme Trainingstag: ca. 2.600kcal

Die Makronährstoffverteilung hält sie prozentuell bei, sie erhöht die Mengen lediglich minimal, um auf die benötigten Kalorien zu kommen.



energy4soul
Fitness für Körper & Seele
www.energy4soul.at

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