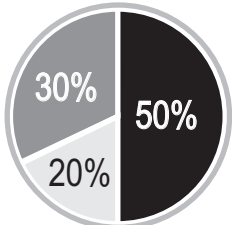
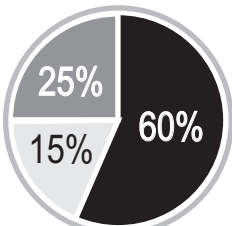
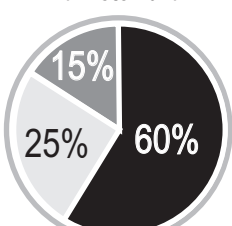
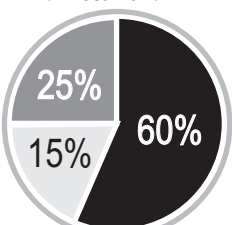
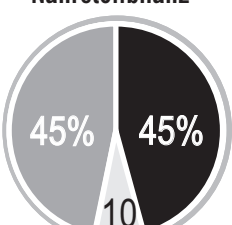
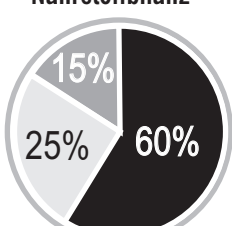


# Mesozyklisches Phasen-Konzept nach Kleiner und Bompa

## Variable Trainingsmethodik mit angepaßter Nährstoff- und Energiebilanz

Phase	Training-Adaptation	Dauer	Ernährung-Supplementierung
<b>I</b>	<p><b>Muskelqualität - Kraft</b> 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 Sätzen,</p> <p><b>Ausdauertraining</b> Intervalltraining 20-25 Min. 2-3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>2-3 Wochen</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> Kohlehydrate <b>E</b> Eiweiß <b>F</b> Fette</p> <p><b>Energiebilanz</b> 300-500 Kalorien mehr</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Kreatin, Glutamin, Glucosamine, Protein, Chondroitin,</p>
<b>II</b>	<p><b>Muskelquantität-Wachstum</b> 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><b>Ausdauertraining</b> Intervalltraining 25-35 Min. 3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>6 Wochen</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> <b>E</b> <b>F</b></p> <p><b>Energiebilanz</b> 500 Kalorien mehr</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Kreatin, Protein,</p>
<b>IV</b>	<p><b>Entmüdung</b> 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><b>Ausdauertraining</b> Gleichmäßiges Tempo 30-45 Min. 3-4/Woche 50-65% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>1 Woche</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> <b>E</b> <b>F</b></p> <p><b>Energiebilanz</b> 100-250 Kalorien mehr</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Glutamin, Omega-3,</p>
<b>II</b>	<p><b>Muskelquantität-Wachstum</b> 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><b>Ausdauertraining</b> Intervalltraining 25-35 Min. 3 x Woche 70-85% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>6 Wochen</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> <b>E</b> <b>F</b></p> <p><b>Energiebilanz</b> 500 Kalorien mehr</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Kreatin, Protein,</p>
<b>III</b>	<p><b>Fettabbau</b> 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><b>Ausdauertraining</b> Intervalltraining 40-60 Min. 4-6 x Woche 75-90% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>3 Wochen</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> <b>E</b> <b>F</b></p> <p><b>Energiebilanz</b> 250-500 weniger</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Protein, Pyruvat</p>
<b>IV</b>	<p><b>Regeneration</b> 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><b>Ausdauertraining</b> Gleichmäßiges Tempo 30-45 Min. 3-4/Woche 50-65% der THF, Berechnung: 220-Alter ergibt 100% - davon die Herzfrequenz.</p>	<b>1 Woche</b>	<p><b>Nährstoffbilanz</b></p>  <p><b>K</b> <b>E</b> <b>F</b></p> <p><b>Energiebilanz</b> 100-250 Kalorien mehr</p> <p><b>Supplementierung</b> Multivitamin-Mineral, Glutamin, Omega-3,</p>

Ab hier beginnt der Zyklus wieder bei Phase 1 von vorne