

Performance

Buch 2: Trainingsplan

FÜR
Max
Mustermann
102072

Dein Trainingsplan für mehr
Leistung im Sport

NOVODAILY

Phasen Übersicht

Dein strukturierter Weg zur Bestform

Egal, ob du dich in der Aufbau-, Vorbereitungs- oder Wettkampfphase befindest – ein durchdachter Plan ist der Schlüssel zu nachhaltigem Fortschritt. In diesem Kapitel erfährst du, wie du jede Phase strategisch nutzen kannst, um deine Leistung zu steigern und deine Ziele Schritt für Schritt zu erreichen.

Sollten bestimmte Phasen für dich nicht relevant sein, kannst du direkt zur Phase wechseln, die zu deiner aktuellen Situation passt.

Aufbauphase

In dieser Phase erhöhst du deine sportliche Leistung mit gezielten Aufbau-Maßnahmen

Muskeln für die Gesundheit	 Aufbau von Muskeln für die Gesundheit ab Seite 86
Muskelmasse	 Aufbau von Muskelmasse für mehr Volumen ab Seite 132
Muskelkraft	 Kraftaufbau für mehr Stärke und Leistung ab Seite 180
Ausdauer	 Kondition verbessern für bessere Belastbarkeit ab Seite 230

Wettkampfphase

In dieser Phase musst du Höchstleistungen bringen

Wettkampfphase	 Topfit am Wettkampftag sein ab Seite 334
----------------	--



Vorbereitungsphase

In dieser Phase bereitest du dich auf den bevorstehenden Wettkampf vor.

Gewichtsreduktion



Körperfett reduzieren, Gewichtsklasse erreichen
ab Seite 274

Speicher auffüllen



Kohlenhydratspeicher laden für maximale Energie
ab Seite 310

Erhaltungsphase

In dieser Phase willst du deine Performance erhalten

Erhaltungsphase



Form halten mit minimalem Aufwand
ab Seite 364

Die Trainingsphasen

Jeder Wettkampfsportler durchläuft verschiedene Phasen in seiner Karriere. Hier siehst du die möglichen Phasen und Ziele, aus denen du wählen kannst. Wähle dein Ziel und folge den Anweisungen der entsprechenden Phase.

Aufbauphase

In dieser Phase erhöhst du deine sportliche Leistung mit gezielten Aufbaumaßnahmen.



Muskeln für die
Gesundheit

Muskelmasse
(Aufbau)

oder

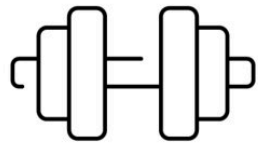


Muskelkraft
(Aufbau)

oder

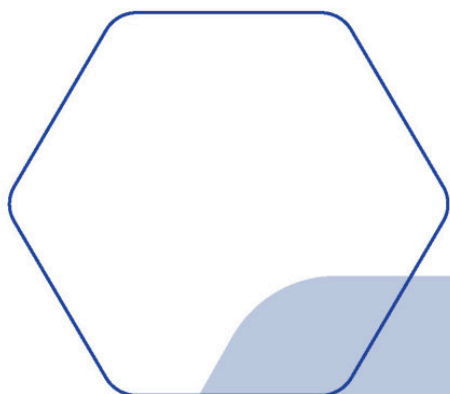


Ausdauer
(Aufbau)



Richtig trainieren

Das richtige Training für dein Muskelmasse-Aufbauziel besteht aus Wiederholungen, Sätzen und ausreichenden Pausen. In diesem Bereich findest du Anleitungen, wie du diese richtig ausführst, um bestmögliche Ziele zu erreichen.





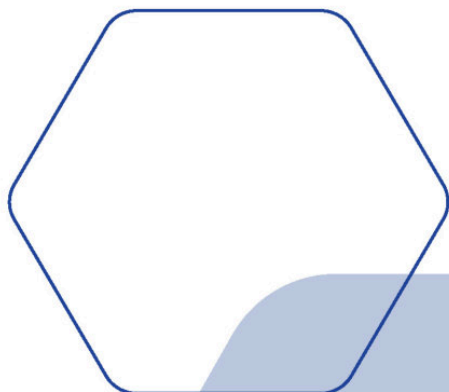
Regeneration

Muskelwachstum erfolgt in der Erholungszeit, daher ist ausreichende Regeneration entscheidend.

Die Regel lautet:

Trainiere eine Muskelgruppe erst wieder, wenn sie sich vollständig erholt hat.

Anzeichen für unzureichende Erholung sind Muskelkater, Schwäche und nachlassende Wiederholungsfähigkeit. Um deine Regeneration zu fördern, empfehlen wir dir, in gewissen Zeitabständen zu entladen. Die Häufigkeit, wie oft du trainieren sollst bzw. kannst, hängt von deiner Regeneration ab.





Wie funktioniert die Lebensmittelliste für die Aufbauphase?

Je mehr grüne Pokale ein Lebensmittel hat, desto besser unterstützt es dein Muskelwachstum, je mehr rote Pokale es hat, desto weniger eignet es sich für deine Ziele:

	Optimal für Muskelwachstum: Liefert genau die richtige Makronährstoff- und/oder Aminosäurenverteilung
	Gut für Muskelwachstum: Großteils das richtige Verhältnis an Makronährstoff- und/oder Aminosäurenverteilung
	Ok für Muskelwachstum: Teilweise richtige Makronährstoff- und/oder Aminosäurenverteilung, aber es gibt Besseres
	Neutral für Muskelwachstum: Weder positive noch negative Auswirkung auf deine Leistung
	Suboptimal für Muskelwachstum: Ungünstiges Verhältnis an Makronährstoff- und/oder Aminosäurenverteilung
	Schlecht für Muskelwachstum: Mangelhaftes Verhältnis an Makronährstoff- und/oder Aminosäurenverteilung