PEAK TIME

Jürgen Reis

Erreichen auch Sie in kürzester Zeit die Top-Form Ihres Lebens!

Kraftsport *pur*: Maximaler Muskelzuwachs und Leistungsexplosion

Extrem niedrige Körperfettwerte: Erzielen und Halten

Exklusives NLP-Profiwissen: Messerscharfe Motivationstechniken

Coverbilder: Jürgen Reis in seiner Peak-Time – persönlicher Rekordwert von 4,2% Körperfett im Herbst 2006 *und* im Januar 2007

Peak-Time

Copyright © 2006–2007 Jürgen Reis
Erste Auflage, Oktober 2007

Das e-book unterliegt wie die Printausgabe gültigem Urheberrecht. Die Datei ist unsichtbar mit einer eindeutigen Identifikationsnummer gekennzeichnet. Der ursprüngliche Käufer kann bei einer unerlaubten Weiterverbreitung so eindeutig zurückverfolgt werden.
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Zustimmung von Jürgen Reis.

ISBN 13 978-3-9502135-4-6
ISBN 10 3-9502135-4-6
printed in Austria

Verlag consolution.at publishing
Steggasse 2
A–6850 Dornbirn
Telefon +43 5572 20 38 29
info@consolution.at
WWW.CONSOLUTION.AT

Im Team der jürgenreis.com waren neben dem Autor an der Recherche und Ausarbeitung der Inhalte von *Peak-Time* beteiligt:
Dipl. Päd. BA IS&T Niels Karwen, Dominic Arbogast, Dipl. (FH) Sonja Walper, Mag. (FH) Sebastian Nagel, Christian Ruppert, Carolin Albrecht, Eva Pinkelnig

Niels Karwen ist freiberuflicher Autor, der in Kiel, Deutschland, lebt.
Er ist spezialisiert auf Sport, Internet und ganzheitlichen Lifestyle.

Lektorat: Maria Luise Graziadei
Gestaltung & Satz: Sebastian Nagel · WWW.GESTALTUNGSSACHE.AT

Fotoverzeichnis: Sebastian Nagel, Ing. Thomas Moosbrugger, Carol Bass, Mag. Konrad Buchauer, Simon Böhler, Xandi Kreuzeder, Archiv Clarence Bass
Alle Abbildungen: Jürgen Reis, außer Seite 20 und Seite 87

Danke für die freundliche Unterstützung

hofledruck · MAD ROCK · alpinsports.com · sedus by paterno BÜROWELT

Besuchen Sie uns im Internet unter WWW.JUERGENREIS.COM

Jürgen Reis

Peak-Time

Kraftsport pur: Maximaler Muskelzuwachs und Leistungsexplosion

Extrem niedrige Körperfettwerte: Erzielen und Halten

Exklusives NLP-Profiwissen: Messerscharfe Motivationstechniken

consolution.at publishing

juergenreis.com peak-prinzip.com

Wie als Hochleistungssportler schafft es Jürgen Reis auch als energischer Buchautor immer neue Sphären zu erklimmen. Ich habe höchsten Respekt vor seiner Leistung und vor allem seinem eisernen Willen zur Selbstdisziplin. Was man auf den ersten Blick nicht vermuten möchte: Das Buch ist ein hervorragender Leitfaden, nicht nur für Spitzensportler, sondern vielmehr noch für Normalverbraucher, zu denen ich heute auch gehöre. Auf alle Fälle empfehlenswert!
Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger – www.marcgirardelli.com

Das neue Buch von Jürgen Reis ist wieder sehr authentisch. Er schreibt, was er lebt. Seine Bücher schreibt er nicht um irgendeinen Trend abzufeiern und damit Geld zu verdienen. Die Zeitschriften sind voll mit Anzeigen für Wunderübungen und Wunderdiäten. Jürgens Bücher sind geschrieben für Kämpfer. Er bezeichnet auch seine Ernährung als Kämpfer-Diäten für Aufpacker, Optimierer und Abspecker. Das Buch enthält gerade so viel Wissenschaft wie notwendig. Leicht verständlich werden Hormone wie Insulin und Leptin beschrieben. Spannend ist auch Jürgens RAP. Nicht Musik für die Ohren, sondern ein neuer Rhythmus für das Training. Lesen und ausprobieren!
Dipl. oec. troph. Andreas Scholz, Ernährungswissenschaftler,
Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – www.gfe-ev.de

Wer den Spitzensportler Jürgen Reis kennt, weiß, dass er mit seinen ersten beiden Fitness-Bestsellern *Das Peak-Prinzip* und *Peak-Power* noch lange nicht den Gipfel erklommen hat. In *Peak-Time*, seinem dritten Fachbuch zur Erreichung einer optimalen physischen und psychischen Körperverfassung, gibt der mittlerweile 30-jährige Weltklasse-Kletterer erstmals auch einen detaillierten Einblick in seine eigene Trainings-, Wettkampf- und Alltagswelt. Die Folge: Man bekommt – auch als reiner Gesundheitssportler – Lust darauf, es einmal selbst zu probieren. Auch wenn sich dieses dritte Buch von Jürgen Reis in Form und Inhalt also klar von den beiden vorher erschienenen Ratgebern unterscheidet, sind auch in *Peak-Time* zwei grundsätzliche Merkmale gleich geblieben: Erstens, es ist ein fachlich versiertes Handbuch für jeden. Sei es, um sich durch sportliche Betätigung körperlich und geistig fit zu halten oder aber, um gezielt und effektiv in die Welt des Höchstleistungssports vorzudringen. Zweitens, es ist ein Beweis dafür, dass man seine Ziele ausschließlich aus eigener Kraft und nicht mit Hilfe von Doping erreichen kann.
Günter Polanec, ehemaliger Leiter Sportredaktion ORF-Vorarlberg

Jürgen Reis ist einer dieser immer seltener anzutreffenden Leistungssportler, die sich für ihr Tun und ihr Leben begeistern. Getreu dem Trial and Error-Verfahren sucht er nach Möglichkeiten und Wegen, seine persönliche Entwicklung gezielt voranzubringen. Dahinter steht aber nicht nur der Ehrgeiz zu gewinnen: Vielmehr noch sind seine Aktivitäten Teil des großen Ganzen, was man als Sinn des Lebens bezeichnen könnte. In seinem dritten Buch *Peak-Time* schildert er Vorgehensweisen und Erfahrungen zur Beeinflussung der Leistung und der Körperzusammensetzung im Kraftsport. Wie auch bei den ersten Büchern werden die Inhalte für lebendige Diskussionen sorgen. Diskussionslos hingegen ist die Passion des Jürgen Reis, die ich kommentieren würde mit: Entweder du strengst dich an, oder du führst ein normales Leben!
Dipl. troph. Jan Prinzhausen – www.ketofood.de

Es gibt in meinem Sport einerseits Naturtalente, andererseits jedoch auch »Arbeiterathleten«, die sich ihre Erfolge durch eisernen Willen erkämpfen. Jürgen Reis gehört ganz klar zu Letzteren. Im Gegensatz zu den Talenten war er als Späteinsteiger gefordert, alle Leistungsfaktoren immer wieder zu hinterfragen, zu analysieren und schließlich zu optimieren. Dass er dieses Wissen weitergibt: In meinen Augen für alle Athleten, die ebenfalls gewillt sind zu arbeiten und dafür auch *mehr* zu erreichen, eine echte Fundgrube. Ein unkonventionelles, aber penibel recherchiertes und nicht zuletzt durch den Autor selbst erprobtes, umfassendes Trainingssystem direkt aus dem Hochleistungssport. Ich sage nur: »Lesen – zum Peak trainieren und noch einmal lesen!«
Bettina Schöpf, Europameisterin und mehrfache Österreichische Staatsmeisterin im Sportklettern – www.inout.cc

Peak-Time ist nicht eines der vielen trockenen Trainingsbücher auf dem Markt – es ist viel mehr: Ein allumfassendes Trainingskonzept. Es ist auch ein Lebensstil, den Jürgen Reis hier beschreibt. Sein Lebensstil. Denn jeder, der ihn kennt, weiß: Er lebt nach dem *Peak-Prinzip*, und das seit vielen Jahren. Genau das ist es, was dem Buch eine enorme Glaubwürdigkeit verleiht. Der Leser darf miterleben, wie Jürgen – ständig auf der Suche nach dem optimalen High-Intensity-Training – zu den hier präsentierten Erkenntnissen gelangt ist, ohne zu verschweigen, welche Fehler ihm dabei unterlaufen sind und wie man sie vermeiden kann. Das Resultat ist ein alltagstaugliches Trainingskonzept für jeden Sportlertyp – Egal, ob Anfänger oder Profi. *Peak-Time* ist ein Buch für alle, die sich für ein Leben mit dem Sport entschieden haben und vor allem für ein Leben mit dem Sport bereit sind.
Andreas Bindhammer, Weltcupsieger Sportklettern – www.andreas-bindhammer.de

Als Spitzensportler hat Jürgen Reis noch jeden Gipfel, der sich auf seinem lebenslangen Klettersteig zur physischen und psychischen Höchstleistung vor ihm aufbaute, mit Bravour gemeistert. Trotzdem ist ihm als erfolgreicher Buchautor eines nie passiert: Nämlich den Hobbysport als bloße Miniaturausgabe des Profigeschäfts zu sehen. In *Peak-Time* werden alle jene fündig, die auf der Suche nach dem maximalen Output ihrer individuellen sportlichen Freizeitaktivitäten sind und trotzdem »daneben« noch einem Brotberuf nachgehen müssen.
Fritz Hutter, stv. Chefredakteur beim SPORTMAGAZIN – www.vsm.at

Kein Preis ohne Leistung. Das stellt Jürgen Reis in *Peak-Time*, dem dritten Buch seiner Reihe, ein für alle Mal klar. Durch Einblicke in sehr private Momente wird beim Lesen offensichtlich, dass sich der Sportkletterer selbst beinhart an seine Regeln hält. Wer ein Peak-Athlet werden will, solle das ebenso handhaben, andernfalls möge er das Buch verschenken, rät Reis. Ich selbst habe weder das eine noch das andere vor. Denn *Peak-Time* ist angenehm zu lesen, eröffnet einen ungeschminkten Blick in die Welt eines leidenschaftlichen Leistungssportlers und enthält einige witzige Anekdoten wie auch wertvolle Tipps für Hobbysportler. Die muss freilich jeder für sich selber herauslesen, denn von Versprechungen wie »in drei Wochen zum Wunschgewicht« distanziert sich Jürgen Reis klar – er verspricht nichts, was sich anhand seiner Anleitungen nicht erreichen ließe. Das zeichnet *Peak-Time* als seriöse Fibel für Kraftsportler und Jürgen Reis als verantwortungsbewussten Autor aus.
Mag. Ulrike Elisabeth Breit, Redakteurin bei Oberösterreichs Neue in Linz

Ich hatte in meinem Leben schon mit vielen guten Athlet/innen zu tun. Sei es aus dem Tennissport, aus der Leichtathletik oder aus dem Fußball. Aber einen wie Jürgen Reis werden Sie nicht so schnell finden. Jürgen verkörpert für mich den Athleten schlechthin. Seine Sätze sind keine Sprechblasen, sondern gelebter Sport. Seine Ideen sind erprobt und nicht erfunden, seine Art und Weise ehrlich und bodenständig. Lesen sie sich in dieses Buch, das sowohl für Anfänger als auch für Profis zum absoluten »Must Have« gehört. Weiter so Jürgen – *Go For Gold!*
Mike Arnold, Trainer am Olympiazentrum Dornbirn – www.sportservice-v.at

Und wieder ist es Jürgen gelungen, seine Leser mit neuen Informationen zu fesseln. Mein Fazit: Für alle Kraftathleten, die vom nächsten Level träumen: *Peak-Time* und aus der Traum. Erneut ein akribisch geplantes, ganzheitliches Trainingssystem direkt aus dem Hochleistungssport. Sogar die mentale Komponente baut statt großer Worte und Theorien auf handfeste, praxisgerechte Techniken zum Sieg über den härtesten Gegner: sich selbst.
Wolfram Waibel, 2-facher Olympiamedaillengewinner Atlanta 1996 (Schießen)

Das dritte Peak-Buch ist wieder ein »echter« Jürgen Reis. Konsequent, zielstrebig, diszipliniert und innovativ – so, wie der Profi-Kletterer seinen Sport betreibt, hat er auch recherchiert. Infos von internationalen Spezialisten aus allen Bereichen wurden gewissenhaft geprüft, in Trainingsprogrammen ausgetestet und zum neuesten Peak-System verarbeitet. Aber Vorsicht: Jürgens Programm ist nichts für Möchtegern-Trainierer. Auch wenn der Autor als NLP-Fachmann immer motivierend zur Seite steht – wer eine Trainingsanleitung mit lockeren Übungen zum Rumspielen sucht, liegt hier falsch. Denn, wie der Autor schreibt: *Peak-Time* ist ein 24-Stunden-Job für 365 Tage im Jahr!
Armin Malojer, Freier Sportjournalist

Mit seinem dritten Buch *Peak-Time* ist Autor Jürgen Reis am Gipfel angekommen. Er serviert dem Leser in toll aufbereiteter Art und dank jahrelanger Erfahrung die besten Zutaten des Fitness- und Kraftsports zum persönlichen Erfolgsrezept. Wer beim hocheffektiven Training »Meter machen will«, sollte das Werk dieses Weltklasse-Kletterers in seine Sammlung einbringen.
Dominik Feischl, Sportredakteur OÖNachrichten – www.nachrichten.at

Erfolgreiche Menschen können in kürzester Zeit Niederlagen wegstecken, Arbeitsblockaden wegräumen und sich fokussiert auf Ihre Arbeit konzentrieren. Sie möchten erfolgreich sein? Dann lernen Sie von den Besten und nutzen Sie deren Erfahrung. Jürgen Reis ist einer der Besten, wenn es um konsequentes Umsetzen eines Ziels geht. Seine Erfolge sprechen für sich. Mit dem Buch *Peak-Time* trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist zu Höchstleistungen. Sie lernen im inneren Dialog mit Niederlagen und Blockaden umzugehen und sich selbst zu motivieren. Dieses Buch versteht es, die unterschiedlichsten Typen anzusprechen und daraus das optimale Mentaltraining anzubieten. Das hat positive Effekte auf Ihre körperliche Konstitution *und* auf Ihre berufliche Laufbahn. Im Sport und auch im Beruf gilt: Wer an der Spitze ist und dort bleiben will, muss weiter hart trainieren.
Mag. Markus Metzger, WIFI Geschäftsbereichsleiter Management und Persönlichkeit – www.wifi.at

Jürgen Reis – die Dritte. *Peak-Time* ist die scharf gewürzte Quintessenz aus den Erfahrungen von Jürgen Reis als Berufsathlet. Das volle Paket Freude, Erfahrung, Leidenschaft und Fachwissen – reichlich versetzt mit interessanten privaten Episoden, die *Peak-Time* immer auch sehr unterhaltsam machen. Dennoch ist die Lektüre in keiner Passage so abgehoben, dass Quereinsteiger und Profis – aber auch ambitionierte Anfänger, die sich etwas Gutes tun möchten – nicht sofort erkennen und verstehen würden: Worum geht es hier und wie pack' ich es für mich an? Und urplötzlich ist man mitten drin im Trainingsrhythmus mit Suchtfaktor, schnell fühlt man sich sauwohl in seiner Haut. Es profitiert allerdings nur derjenige, der die Sache wirklich ernst nimmt, denn die Trainingsempfehlungen lassen (fast) keinen Spielraum zum Bummeln. Wer sich mit Jürgen Reis einlässt, fordert Kopf und Körper – jeden Tag. Dafür muss man schon bereit sein. Bei entsprechender Anwendung allerdings gibt's die Belohnung postwendend und reichlich: durch ein deutliches Plus an Leistung, Kondition und Muskelkraft – und letztendlich auch an Lebensfreude.
Walter de Meijer, Freier Journalist – www.feurigetexte.at

Jürgen »The Mountain Lion« Reis, wie ich ihn in meinen Coachings am liebsten nenne, ist ein äußerst engagierter, junger Athlet. Er arbeitet ständig daran, sein Training und seine Ernährung zu optimieren. Er hinterfragt, analysiert und testet schließlich an sich selbst, wie sich verschiedene Strategien und unterschiedliche Tages- und Wochenpläne auf seine Leistung auswirken. Es ist offensichtlich, dass Jürgen so Schritt für Schritt einen stabilen, starken und gesunden Körper aufbaute und weiter verbessert. Mit seinem Talent und seiner Passion wird er sein Potenzial in den Kletterweltcup-Bewerben konstant weiter entwickeln und steigern können. Davon bin ich absolut überzeugt.
Ori Hofmekler, Autor des US-Bestsellers *Warrior Diet*
Defense Nutrition – www.warriordiet.com
US-Ernährungscoach von Jürgen Reis

Danke!

Ich widme dieses Buch meiner Mutter Monika, meinem Vater Erwin und meiner Stiefmutter Andrea. Eine so ausgewogene, disziplinierte, aber vor allem mit so viel Liebe verbundene Erziehung war weit mehr als die Basis zu meinem sportlichen Erfolg. Diese ist und bleibt an jedem einzelnen Tag das solide Fundament meines Lebensglücks in allen Bereichen.

Julius, Fredy, Werner, Rudi, Marc, Doris, Andreas, Kurt, Mark, Mirjam, Dominik, Manuel, Hanno, Erwin, Alwin, Betti, Jan, Guntram, Dominic, Herbert, Ekkehard, Christian, Udo, Peter, Benny, Mike, Walter, Reini, Rosi, Slavica, Manuel, Kurt, Robert, Clarence, Carol, Ori, Carl, Lukas, Stefan, Macky, Michi, Rainer, Eva, Andi, Konrad, Heinz und Schorsch! Dank euch erreichte ich mit *Peak-Time* die Krönung meiner bisherigen Laufbahn als Sportler und Autor. Bitte verlangt von mir weiterhin die vollen 110 %. Treibt mich einfach weiter! Der Weg zum wahren Glück ist selten bequem oder einfach – aber gemeinsam immer wieder ein Traum!

Auch hinter *Peak-Time* stand ein starkes, motiviertes Team an Mitautoren. Detaillierte Recherchen, Ideen, perfekte Koordination und letztlich ein »Lektorat unter Argusaugen«. Danke! Schreiben war und ist eine wunderschöne Berufung – auch Dank euch: Niels, Dominic, Sonja, Sebastian, Ruppi, Carolin und Marlies – Ihr seid das forderndste und auch »positiv-verrückteste« Team, das ich mir vorstellen kann!

Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich in allen Büchern meiner Peak-Reihe, so auch in *Peak-Time* auf »In« und »Innen« zu Gunsten einer geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet.
Weiters habe ich auch auf die wissenschaftliche Form des Zitierens verzichtet. Quellenangaben finden Sie am Ende des Buches auf Seite 204.

Symbolerklärung

Das ist wichtig

Elementare Grundregeln, die unbedingt zu beachten sind!

Wählen Sie Ihren Weg

Finden Sie Ihren individuellen Weg zum Erfolg!

Jürgens Profi-Tipp

Praxistipps aus Training und Lifestyle von Jürgen Reis aus dem Leistungssport. Meist speziell für fortgeschrittene Leser und »Insider«.

Achtung Falle

Warnung vor häufig gemachten Fehlern und Trugschlüssen.

Tagebuch (Neu in Peak-Time)

Anhand des Tagebuchs begleiten Sie Jürgen Reis hautnah durch seine bisher erfolgreichste *Peak-Time*.

Box

Zentrale Auflistungen, Zitate und Inhalte sind zur Übersicht hervorgehoben.

Highlight-Box (Neu in Peak-Time)

Besonders wichtige Inhalte habe ich in diesem Buch in gekürzter Form wiederholt und ebenfalls hervorgehoben. Dies erleichtert Ihnen die Lesbarkeit und auch das rasche Wiederfinden wertvoller Textpassagen!

Inhalt

Peak-Time für Mr. Minutes und Schnellstarter **16**
Wichtiger Hinweis / Warnung **17**
Clarence Bass über Peak-Time **18**
Pure Muskeln 18
Jürgen kennt seinen Körper 19
Ein großartiger Tag in der Kletterhalle 21
Aller guten Dinge **24**
Samstag, 20. Mai 2006 24
Zwei »Gurus« hatten gesprochen ... und brachten die Wende 24
Raus aus dem Tief – neue Wege, neue Leidenschaft 25
Die längste und erfolgreichste Peak-Phase meines Lebens 26
Das entscheidende Quäntchen *mehr*! 29
Peak-Time – in Bestform kommen und bleiben! 29
Mehr als ein Tagebuch! 30
Direkt auf meinem PDA: Unzensurierte und hautnahe Eindrücke 30
Peak-Time – let's go! **32**
Der Startschuss zum Mr. Olympia! 32
Neuro-Linguistische Programmierung – im Kraftsport? 33
Kein Mentalkapitel mehr? 34
»Kommunikation ist das, was beim Gegenüber ankommt« 35
Alle meine Bücher waren hochgradig positiv manipulativ – mit Erfolg! 35
Training zum Versagen leicht gemacht! 36
Overloading und Chaoswissenschaft? 38
Vorhang auf: Das große Peak-Time Interview 38
Ihre Topform erreichen 43
High-End-Bodybuilding- und Power-Lifting-Wissen in Peak-Time 43
Vom Powerlifting über Leistungssportklettern zum Peak-Time-Training 44

Phase I – Hells-Weeks **46**
Vorhang auf: Ihre ersten vier Wochen **46**
Trainingsplan Phase I – Aufbau via Peak! Hells-Weeks 1 bis 4 47
Von HIT RAP und Power-Workouts – Harte Facts 48
Periodisierung – alles hat ein Ende, nur der Wechsel nicht! 48
Peak-Time-Training – Das Beste aus zwei Welten! 49
Das Grundprinzip der Leistungssteigerung – Superkompensation 49
HIT – hochintensives Mentzer-Erfolgsprinzip **50**
Superkompensation erster Klasse – das Wundheilungsmodell 50
Übermorgen wieder fit? Nicht mit HIT! 51

HIT-Variante RAP: Goldener Weg, steile Treppe 52
RAP – Rest and Peak! 52
RAP-Praxis 53
Die Übungen 53
Ablauf einer RAP-Einheit am Beispiel des Bankdrückens 54
Tipps und Tricks zur Ausführung der RAP-Übungen 55
Power-Workout – wie Conan und Rocky? 56
Regeneration beim Volumen-Training: Timing als Basis 56
Aufladen – auspowern – mehr aufladen? 56
Zugabe: Power-Workout – Ihr Spiegel liebt Volumentraining 57
Finale Grande – von allen Modellen profitieren 58
Two-Days-Lag – kein Ruhetag macht stärker! 58
Pump macht Ripped! 59
70 % ohne »optische Täuschungen« und Testosteroncrash? 60
Kletter-Power-Workouts – meine »Überdosis« Laktat 61
Fehlt noch etwas? Klar: Ihr Workout 62
Die Peak-Time-Workouttabelle – Alles auf einen Blick 63
Peak-Time ist kein Trainingstechnikbuch! 64
Kardio? 64
Neue Herausforderungen 65
Leistungssteigerungen entscheiden 66
Training zum Erfolg per Trainingslog 66
Topform, Bestform, Lebensform 67
Wie Erfolge entstehen! 67
In the Army now! 68
Ihr Profivertrag zum Peak-Athleten 68
Die Mentalwand als Erfolgs-Anker 70
Der Sieg über Ihren Inneren Schweinehund 72
Schizophrenie für Einsteiger 72
Vom Zielbriefing zum Plan für den perfekten Trainingstag 74
»Russentrainer« vs. »Komfortminister« 74
Protokoll eines Hard-Core-Trainingstages 75
Das »Disziplinwunder« by Gebrüder Reis? 79
Schritt 1 – Jürgens Vertrag 79
Schritt 2 – Michaels Startkick 80
Schritt 3 – Der Markus-Break 82
Der größte Sieg während meiner schlimmsten Niederlage 84
Knack – Handbruch im Kletterraum 85
Zurück in die Peak-Time-Zukunft 85

Schaffen Sie sich den perfekten Trainingstag! 87
»Spaß ist, wenn Wettkampf gewonnen!« 87
Welcher Kämpfertyp bin ich? 89
Abspecker 91
Aufpacker 91
Optimierer 93
Werden Sie zum »Optimierer in Hochform« und bleiben Sie es! 94
Trainieren und vorwärtskommen – für immer? 94

Ein letztes Wort zur Peak-Ernährung 95
Geht's nicht auch ohne ...? 95
Die neue Peak-Time Kämpfer-Diät 96
Die anderen sind schuld!? 97
Ein Pizza-Kebap-Ladeabend im Tessin mit Folgen? 99
Die Wissenschaft des »Ausrutscher-Phänomens« 99
Die neue Peak-Time Kämpfer-Diät in der Praxis 101
Aufteilung eines Kämpfertages 102
Die Kalorien haben das *zweit*letzte Wort 103
Das einfache und effektive strategische Kämpfer-Dinner 104
Die Kämpfer-Grundnahrungsmitteltabelle 105
Immer satt und zufrieden nach dem Kämpfer-Dinner 106
Das Wie des Kämpfer-Dinners 108
Ketose & Co.? Nein Danke! 108
Ihr Ernährungslog – das Buch der Wahrheit! 109
Die Kämpfer-Kalorien-Rechnung 111
Die Vorbereitungswoche für Einsteiger 112
Die Peak-Time Zig-Zag-Strategien 112
Insulin & Co. – Hormone, die neue Schule! 114
Master of *N*uscles? 114
Kämpfer-Diät-Timing ... aber frühstücke nicht wie ein König! 115
Den ganzen Tag über gezielte Kämpfer-Snacks 116
Kämpfer-Snacks untertags 116
Unterscheiden Sie zwischen Trainings- und Ruhetagen 117
Hungern ist kontraproduktiv! 117
Geheimwaffen vor dem Training 118
... und nach dem Training? 121
Essenzieller After-Workout-Snack – das professionelle Finetuning . . . 122

Praxisbeispiel für Phase 1: Hells-Week 1 bis 4 123
Erfolgsformeln und der Peak-Time Power Jump 123
Tag 1 124
Low Carb & Co.? 127
CPK-Check for Professionals 127
Tag 2 128
70%: Fit bleiben, Hormone aktivieren, aber nicht müde werden! 129
Tag 3 131
Tag 4 133
Tag 5 134
Tag 6 136
Die Peitsche nach dem Zuckerbrot 137
Tag 7 138
Wie Essen? 140
Mein magisches Dinkel Croissant 141
Mams Honig und Andreas Halbfinalcappuccino 142
Essen nicht als Belohnung 144
Meine Peak-Time Supplementierungsstrategie 146
Mein persönlicher Supplemtefahrplan 147
Säurefreies Vitamin C 148
Rhodiola rosea und OPC 148
Bierhefe 148
Magnelact / Zitrozink 148
L-Carnitin 149
Amino 2100 149
Supermineral 149
Basenpulverkapseln 149
Protein 75 149
Koffein 149
Vitamin E 150
Multivitaminpräparat 150
Lachsölkapseln 150
Calcium Plus 150
Creatin 150
Glutamin und BCAAs 150
Gelenk Plus 151
Die neuen Geheimwaffen 151
Gelenk Plus 151
Rhodiola rosea und OPC 151
Kalium 153

Phase II – Der Fettverbrennungsturbo **154**
Trainingsplan Phase II – Aufbau via Peak! Hells-Weeks 5 bis 8 154
HIIT: gezielte Fettverbrennung und Topfitness **155**
Herbst 2006 und Januar 2007: Zwei mal 4,2 % Körperfett! 155
Kardio für Kraftsportler – Setzen Sie klare Zeichen! 157
Speck weg: Geheimwaffe HIT-Kardiotraining **158**
Woche 5 – es geht los! 159
Sumo für Fortgeschrittene 160
14 % Steigerung der aeroben Kapazität in nur 6 Wochen! 160
High-End Tabata – Einmal über den Atlantik 162
Pump macht immer noch Ripped! 163
Fast perfekt … »Das Mr. Ripped HIIT« 164
Peak-Time-HIIT – Körperfett-Turbo in 20 min **164**
Drei Grundregeln für Ihren HIIT-Erfolg 167
Phase II – Die Ernährung 168
Aktive Regeneration – das perfekte Bindeglied **170**
Die Praxis des aktiven Peak-Time-Lifestyles 171
Walk to the Peak? Perfekte Regeneration von Bulgarien bis New Mexico 173
Nutzen Sie Ihren Fettverbrennungsturbo zur Express-Regeneration! . . 174
Kämpfertypen-optimierte Aktiverholung 176
Aktive Reisetage 177
Die Regenerationszugabe: Good Vibrations! 179

Phase III – Peak-Time-Off-Season **182**
8 Hells-Weeks sind geschafft – Wie lange soll das denn gehen? 182
Teilwochenzyklus Phase III – Zyklus A (Aufbau) 182
Mein persönliches Zielbriefing-Formular **200**
Grenzen durchbrechen! **202**

Quellen **204**
Komplettieren Sie Ihre Peak-Trilogie **206**
Der Autor – Facts **210**

Peak-Time für Mr. Minutes und Schnellstarter

Natürlich will ich mit *Peak-Time* vor allem eines: Dass Sie trainieren und ein Leben führen, das Sie auf dem *schnellsten Weg* zur absoluten Topform führt. Dennoch denke ich, dass die meisten Leser zu Recht entsprechend fundierte Hintergrundinformationen erwarten. Deshalb habe ich in meinem dritten Buch mehr denn je gerade darauf geachtet. Sie werden nach einer kurzen und ungewöhnlichen Einleitung in die Peak-Welt, aufs Äußerste motiviert und mit den entsprechenden »Warums und Weshalbs« rund um Ihr Training und die richtige Ernährung versorgt.
Anschließend können Sie, geplant und individuell auf Ihre Ziele angepasst, starten: In produktive Workouts, eine optimale Peak-Ernährung und in einen energiegeladenen Lifestyle, der es in sich hat.

Alle diese Informationen sind absolut wichtig für Ihr Verständnis und Ihre dauerhafte Motivation. Lesen Sie auf jeden Fall so rasch wie möglich das *gesamte* Buch! *Peak-Time* ist kein »Schnellsiedekurs«.

Dennoch: Ich bin der Letzte, der Sie von Sofortmaßnahmen abhält. Wenn Sie also noch *heute* konkrete Schritte und Zeichen setzen wollen – nur zu! Ich rate Ihnen zu folgendem Leseplan:
Überblättern Sie die Einleitung und meine Grundlagen. Sie werden diese essenziellen Kapitel in den nächsten Tagen bei Gelegenheit nachlesen. Sie können, wenn Sie wollen, tatsächlich mit jedem einzelnen Element von *Peak-Time* sofort beginnen.

Krafttraining

Wenn Sie noch heute trainieren wollen – ich spreche von Krafttraining – starten Sie direkt mit der Einheit, die Sie auf Seite 47 und auf Seite 128 finden. Beachten Sie speziell bei Ihrem »*Peak-Time-Premieretraining*«, dass die Gewichte nur bei 70 % Ihrer maximalen Leistungsgrenze liegen. Kein Muskelversagen! 7 von 10 möglichen Wiederholungen und Sie haben grünes Licht. Ab mit Ihnen ins Gym!
Natürlich setze ich voraus, dass Sie sich ausgeruht, fit und absolut gesund fühlen. Ein Wink mit dem Zaunpfahl, sollten sich hier bereits erste Zweifel melden: Die »Sofortmaßnahmen« und richtigen Alternativaktivitäten zur *Regenerationsförderung* finden Sie auf Seite 170.

Ernährung

Sie wollen sofort Ihre Ernährung optimieren? Noch bevor der heutige Abend mit dem nächsten Mischkost-Chaos Sie einen weiteren Tag von Ihrem großen Ziel, dem definierten 6-Pack, entfernt? Sie lesen diese Zeilen nun vielleicht sogar in der ersten Tageshälfte und haben noch nicht »königlich« gefrühstückt? Dann haben Sie

noch heute *die* Chance, als echter *Peak-Time-Kämpfer* in *den* nächsten Level der hormonell optimierten Kraftsporternährung zu starten. Nur zu: Ab Seite 95 geht's los.

Ausdauer- und Kardiotraining

... mit den Zielen Kondition und Fettverbrennung ist angesagt und zwar möglichst rasch? Klarer Fall für Seite 154? Eben *nicht*! Sie werden in *Peak-Time* tatsächlich hocheffektive Intervalltrainingseinheiten finden. Doch bitte – etwas Geduld – alles der Reihe nach. Wenn Sie sich bewegen wollen, dann fürs Erste noch »piano«. Ein flotter Walk, eine Biketour oder auch Jogging. Alles genehmigt. Ja – noch heute – worauf warten Sie? Lesen Sie keine Zeile mehr weiter. Doch die Geheimwaffe des *Peak-Time-HIIT* bleibt noch eine Weile unter Verschluss!

Wichtiger Hinweis / Warnung

Peak-Time enthält Techniken und Methoden direkt aus der Praxis des Hochleistungssports. Mein Ziel war es, Ihnen »unzensierte«, klare Informationen zu liefern. Diese, auch in meinen Tagebuchaufzeichnungen nachvollziehbaren Strategien bedeuten im Einzelfall auch für fortgeschrittene Athleten: Fragen Sie Ihren Arzt oder Sportarzt! Jede Anwendung der beschriebenen Techniken und Empfehlungen erfolgt auf eigenes Risiko. Alle Informationen in diesem Buch richten sich an Personen mit guter körperlicher Verfassung. Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben – egal welcher Art – lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten, *bevor* Sie mit dem Trainingsprogramm und / oder einer neuen Ernährungsform beginnen. Auch wenn Sie aktuell keine bekannten Beschwerden haben, empfehle ich generell einen Arztbesuch, bevor Sie größere Umstellungen Ihres Lifestyles vornehmen.

Eine Haftung des Autors, des Verlags, sowie aller Beteiligten, die an diesem Buch mitwirkten ist für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, auch gegenüber Dritten, ausgeschlossen.

Während meines Besuches bei Clarence Bass im Januar 2007 arbeitete ich bereits an den letzten Feinschliffen von *Peak-Time*. Von meinem unvergesslichen »Vorbereitungstrainingslager 2007« werden Sie quer durch dieses Buch profitieren. Clarence Bass unterstützte mich während dieser Woche nicht nur, was mein Training anging. Seine Sportbibliothek – wohl eine der weltweit umfassendsten – sein PC und vor allem *er selbst* waren voll für *Peak-Time* da. Eines der schönsten Souvenirs aus den USA ist aber sicher das, was nun folgt: Clarence Bass übernahm mit heller Freude und absolut motiviert, die für viele Autoren oft »lästige« Aufgabe des Vorworts. Er begleitete und interviewte mich für den nun folgenden Text während der ganzen Woche. Das Resultat wird mich sicher aus einem – auch für viele Peak-Insider – neuen Blickwinkel zeigen.

Clarence Bass über Peak-Time

Clarence Bass, Autor der Ripped-Reihe, Lean For Life und Challenge Yourself
1. Platz Mr. Past 40 USA – Most Muscular Man Award im Februar 2007:

Jürgen hat mich gebeten, ein Vorwort für sein neues Buch *Peak-Time* zu schreiben. Ich kann leider kein Deutsch lesen. Deshalb dachte ich, das Nächstbeste wäre, zu erzählen, was ich über ihn gelernt habe als er uns im Januar 2007 eine Woche in Albuquerque, New Mexico, USA, besucht hat, wo meine Frau Carol und ich leben. Wie Sie sehen werden, waren wir außerordentlich begeistert – und das spricht wohl für sein drittes Buch.

Pure Muskeln
Nachdem er die deutsche Fassung unseres Buches *Lean for Life* (und dann unsere weiteren Bücher in Englisch) gelesen und davon profitiert hatte, entschloss sich Jürgen Reis, Albuquerque zu besuchen und den »Ripped-Lifestyle« persönlich kennenzulernen. Nach einer Woche Essen, Training und miteinander vertraut werden, sind Carol und ich davon überzeugt, dass er genau das *lebt*, was er in seinen Büchern weitergibt.

Jürgen ist der Autor von zwei deutschsprachigen Bestsellern im Bereich Fitness: dem »*Peak-Prinzip*« und *Peak Power*. Er erzählte uns von diesem dritten Buch und arbeitete auch während seines Besuches daran. Er war ganz schön aufgeregt, seinen Lesern zu berichten, was er erreicht und gelernt hatte seit seinem letzten Buch. Jürgen ist jetzt in seinem sechsten Jahr Mitglied des Österreichischen Weltcup-Nationalteams der Sportkletterer. Im September 2006 beendete er die österreichische Meisterschaft in Graz als Vizestaatsmeister.

Es scheint als bestände er nur aus puren Muskeln und Knochen. In Aktion an der Kletterwand oder im Fitnessstudio erwachen seine Muskeln zum Leben. Es ist fast, als ob er keine Haut hat. Er ist die Verkörperung dessen, was es heißt »Ripped«, also absolut topdefiniert zu sein.

Jürgen wuchs in einem sportgeprägten Haushalt in Dornbirn, Österreich, auf. Sein Vater, Erwin Reis ist der Sportdirektor für Dornbirn, wo auch Jürgen immer noch lebt. Er erzählte uns, dass vor allem durch das Engagement seines Vaters die größte Massensportveranstaltung der Welt, die Weltgymnaestrada 2007 den Weg nach Dornbirn fand.
Seine Eltern ließen sich scheiden, als Jürgen sieben Jahre war. Er lebte bei seiner Mutter Monika bis er zwölf war und zog dann zu seinem Vater und seiner Stiefmutter Andrea. Aber auch während er bei seiner Mutter lebte, blieb sein Vater in der Nähe, um ihn und seine jüngere Schwester Sonja zu unterstützen.
Seine Mutter hatte kein Auto und keinen Fernseher. Sie wollte anscheinend auch keines von beiden. Deshalb ging die Familie zu Fuß oder fuhr überall hin mit dem Rad. »Ich verbrachte viel Zeit damit, auf Bäume zu klettern« sagt Jürgen. »Meine Mutter ist immer sehr aktiv gewesen. Ich denke, mein athletisches Potenzial habe ich hauptsächlich von ihr.«
Als er neun Jahre alt war, besuchte die Familie eine regionale Sportmesse und dort sah Jürgen seine erste Kletterwand. Die Saat war gesät. Klettern wurde seine »Traumsportart«. Zu dieser Zeit standen allerdings keine Klettereinrichtungen in der näheren Umgebung zur Verfügung. Mit vierzehn begann er ernsthaft zu trainieren, Klimmzüge, Liegestütze, Laufen, Springen usw. – einfach alles, was ihm einfiel, um stärker und fitter zu werden. Mit siebzehn baute er eine kleine Kletterwand im Dachboden des Familienhauses. Sechs Monate später bestritt er seinen ersten Kletterwettkampf – und gewann!
Sein Ziel als Teenager war es und ist es jetzt immer noch, gegen die zehn stärksten Kletterer aus der gesamten senkrechten Welt im berühmten Rockmaster Kletterwettkampf anzutreten, der jedes Jahr in Arco, Italien, stattfindet.

Jürgen kennt seinen Körper

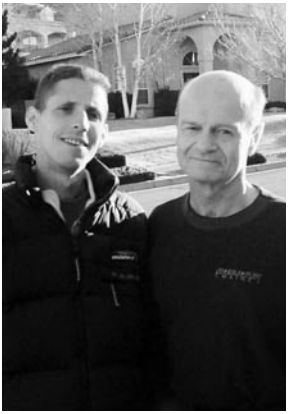
Es kann gut sein, dass Jürgen die zielstrebigste und disziplinierteste Person ist, die uns je in Albuquerque besucht hat – und es waren schon viele hier.

Am ersten Morgen seines Besuchs ging ich ca. um 6:30 zum Gästeschlafzimmer, um ihm zu sagen, dass das Frühstück fertig sei; er war weg – auf einem frühen Morgenlauf. Er tat dies jeden Morgen, den er bei uns war und machte dann glücklich mit Carol oder mit mir nach dem Frühstück einen Spaziergang. Er ist so voller Energie, dass er scheinbar einfach nicht aufhören kann »herumzuhüpfen«. Er mochte

diese Redewendung sofort und übernahm sie als seine eigene. *(Anm. der Übersetzerin: »bouncing around« war die amerikanische Redewendung, die nicht exakt ins Deutsche übertragbar ist).*

> Es kann gut sein, dass Jürgen die zielstrebigste und disziplinierteste Person ist, die uns je in Albuquerque besucht hat – und es waren schon viele hier.

Normalerweise bereite ich für unsere Gäste die aktuelle Version meines »Old Reliable Breakfast« zu (gekochte Vollkorngetreidemischung, Gemüse, Obst, Leinsamen und Sojamilch). Jürgen akzeptierte es am ersten Morgen höflich. Danach bestand er jedoch darauf, seine eigene Version des »Old Reliable« zuzubereiten und zu essen. Er ist der erste Gast, der dies tat – ein gutes Zeichen. Ich mag jemanden, der für sich selbst denken kann. Er weiß, was sein Körper braucht und er bleibt dabei.



Coach, Mentor und Vorbild Clarence Bass links in Peak-Form, rechts im Januar 2007 gemeinsam mit mir vor seiner »Ripped-Residenz« in Albuquerque

Wir hatten ein Kombinationstraining mit Gewichten und Ausdauer für den ersten Tag seines Besuches geplant. Noch unter Jet-Lag stehend, widerstand er, da bin ich sicher, dem starken Drang, sein Können vor dem »alten Ripped-Man« zu präsentieren. Er entschied sich, seine Erholung durch ein leichtes Aufwärmen und Stretching zu unterstützen. Wieder weigerte er sich, von dem abzuweichen, was sein Körper brauchte.

Als er im weiteren Verlauf der gemeinsamen Trainingswoche jedoch bereit für ein Gewichtstraining war, wurde mir sofort klar: Er ist eindeutig ein HIT-Mann (HIT = **H**igh **I**ntensity **T**raining). Jürgen kennt seinen Körper und weiß, was er tut. Ich war beeindruckt von seiner Bereitschaft, bis an die Grenze zu gehen. Das ist gut, wenn der Körper ausgeruht und bereit ist. Wie bereits erwähnt, er weiß jedoch auch, wann es Zeit ist, es locker anzugehen. Zudem trainiert er seine untere Körperhälfte nicht mit Gewichten. Der Grund ist einfach und sicher richtig. Während ein mus-

kulöser Oberkörper gegen einen Läufer arbeitet, arbeiten muskulöse Beine gegen einen Kletterer. Von Kletterern wird oft verlangt, dass sie sich ihren Weg wie eine Spinne an der Decke entlang suchen. Jürgen nennt kräftige Beine »Ballast«, der nicht gut ist für einen Kletterer, der das volle Gewicht seines Körpers nur mit seinen Fingerspitzen und Zehen stützt. Er kennt nicht nur seinen Körper, er kennt seine Sportart.

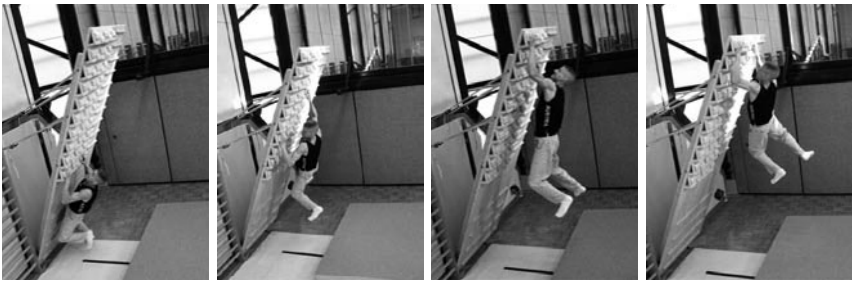
Ein großartiger Tag in der Kletterhalle

Carol und ich wussten nichts über Sportklettern, bevor wir anfingen E-Mails mit Jürgen auszutauschen. Als klar wurde, dass er uns besuchen würde, begannen wir, das Thema ernsthaft auszukundschaften. Wir erfuhren, dass Sportklettern normalerweise drinnen in aufwändigen, künstlichen Anlagen betrieben wird. Eine Google-Suche ergab, dass es eine wundervolle Kletterhalle genau hier in Albuquerque gibt. Stone Age Climbing (www.climbstoneage.com) ist seit neun Jahren geöffnet und hat die größte Kletterwand in New Mexico (12.000 Quadratmeter Kletterterrain und über 10.000 Quadratmeter Bodenfläche).

Einige Wochen vor Jürgens geplanter Ankunft statteten wir der Halle einen persönlichen Besuch ab. Wow, wir waren beeindruckt. Die Wände sind riesig und mit vielfältigen Hand- und Fußgriffen bedeckt. Ich verwende das Wort »Griffe« bewusst, weil sie oft klein und prekär aussehen und nur eine minimale Stütze zu bieten scheinen. Es sah beängstigend für uns aus, aber alle – Männer, Frauen, Mädchen und Jungen – schienen sehr viel Spaß zu haben.
Mark, der stellvertretende Manager, der uns herumführte, war sehr freundlich und vertraut mit den Kletter-Weltcups. Er erklärte uns, dass Klettern ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die obere Körperhälfte und Kraft (insbesondere im Bauch) wie auch Flexibilität und Ausdauer bietet. Er versicherte uns, dass Jürgen herzlich willkommen sei.

Als wir mit Jürgen ankamen, war der Besitzer Bryan Pletta dort, um uns zu begrüßen. Er winkte ihn sofort als Ehrengast ohne Gebühr hinein. Nach einigem Aufwärmen und Stretchen steuerte Jürgen auf das Hangelboard zu. Ein Hangelboard ist ein Gerät um Kraft zu trainieren, aber sein größter Wert liegt darin, Power und Energie aufzubauen. Wenn ein Griff in einer Tour nicht erreicht werden kann, muss man sich mit einem explosiven Sprung in seine Richtung bewegen, und genau dafür ist *pure Rohkraft* notwendig!
Obwohl es ein früher Nachmittag unter der Woche war, gab es eine Menge Kletterer in der Halle, aber keiner benutzte das Hangelboard. Jürgen sagte, dass in erster Linie Elite-Kletterer am Hangelboard trainieren. Und demonstrierte uns auch gleich warum. Jürgen führte, immer nur an seinen Fingerspitzen hängend, mit

einem Arm eine explosionsartige Bewegung aufwärts aus und hangelte sich einige Griffe höher. Das wiederholte er dann mit dem anderen Arm. Rücken-, Schulter- und Armmuskeln kontrahierten waghalsig! Es war eine der beeindruckendsten Leistungen von Oberkörperkraft, die ich je miterlebt habe. Zuzusehen, wie er Arm über Arm bis zum Top hangelte, dann den halben Weg zurück nach unten und noch einmal nach ganz oben, war ein unvergesslicher Anblick. Er machte etwa drei Sätze und war fertig. Das Ganze dauerte ca. zehn oder fünfzehn Minuten einschließlich Pausen. Es ist kletterspezifisches HIT – an einem Hangelboard.



Maximalkraft-Training im Landessportzentrum Vorarlberg: Kletterspezifisches Maximalkrafttraining am Hangel- oder Campusboard

> »Jürgens Workout dauerte nur zehn oder fünfzehn Minuten einschließlich der Pausen. Es ist kletterspezifisches HIT – an einem Hangelboard.«

Weil er alleine kletterte, plante Jürgen zu bouldern. Dies bedeutet ohne Seil in Bodennähe – die Kletterhallenregel lautet nicht höher als 3 Meter – zu klettern und sich hierbei vor allem seitwärts an der Wand entlang zu bewegen. Aber zwei sehr fit aussehende Frauen, Jürgen nannte sie »local climbing ladies«, hörten seinen Akzent und kamen zu uns herüber, um zu fragen, woher er komme. Bald boten sie an, ihn zu sichern.

Bevor wir es wussten, bereitete sich Jürgen darauf vor, die schwierigste Tour in der Halle anzugehen. Eine Tour, die bisher nur von einer anderen Person bewältigt worden ist – ebenfalls einem professionellen Kletterer, den Jürgen zufällig kennt. Wie andere erlesene Beschäftigungen, ist Leistungsportklettern eine kleine Welt. Cody Roth wuchs in Albuquerque auf, wo er seinen Anfang genau dort in der Stone Age Kletterhalle machte und jetzt bei Wettkämpfen in Europa startet, während er Deutsch studiert. Er tritt gegen Jürgen in den Weltcupbewerben an.

Mit nur drei Versuchen an einer nicht vertrauten Wand meisterte Jürgen die schwierigste Tour der Kletterhalle, lediglich eine kurze Verlängerung ganz am Ende eines überhängenden Abschnitts gelang ihm nicht. Die »einheimischen« Kletterer werden sich zweifellos noch lange Zeit an Jürgens Besuch erinnern.

New Mexico wird zu Recht als das *»verzauberte Land«* bezeichnet. Und auch wir werden noch lange an Jürgens Besuch in unserem *»Land of Enchantment«* zurückdenken. Wenn ich Deutsch lesen könnte, würde ich *Peak-Time* auf jeden Fall sofort lesen.

Anm. des Autors: Das Vorwort von Clarence Bass wurde aus dem Englischen übersetzt. Nähere Informationen und aktuelle News von Clarence Bass finden sich im Internet unter www.cbass.com.

Aller guten Dinge …

… sind zwei. Das stand für mich Mai 2006 fest. Kurz zuvor hatte ich die Redaktion zu meinem zweiten Buch *Peak Power* »offiziell geschlossen«. Nur noch Feinarbeiten und das Layout fehlten für das »Gut zum Druck«. *Das Peak-Prinzip* als umfassende Basisbeschreibung, der Nachfolger als Praxisbuch – ich war zufrieden – doch nur *fast*. Denn es tauchte eine pechschwarze Wolke an meinem »Gute-Laune-Himmel« auf: Der zweite Weltcupbewerb in Dresden. Das ausführliche Protokoll des Folgetages … Alles andere als ein »erfolgreicher Peakthriller«:

Samstag, 20. Mai 2006

Wieder ein Reinfall! Sogar der Luxus der Fluganreise und eine wie immer perfekte Weltcupplanung meinerseits haben nichts geändert. Keine Ausrede auf »Fremdverschulden« weit und breit! Dabei war ich absolut entschlossen und überzeugt: Die Saison sollte nun so richtig starten! Nach einem undankbaren 27ten Platz in Belgien drei Wochen zuvor wollte ich nun endgültig zeigen, was ich nach der harten *Off-Season* drauf hatte. Und nun … ? 32ter und somit nicht ein einziger Weltcuppunkt. Mehr als traurig! Es fehlte einfach ein Quäntchen *mehr*! Doch auch der Versuch, die Schuld bei meiner Form zu suchen, scheiterte.
Ich war garantiert so fit wie im August 2002, als ich in Singapur unter die Top 10 kletterte. Auch die Form vor Belgien im April 2004, wo ich nach der Qualifikation auf Platz 11 lag, war da! Ich war zwar erst seit wenigen Wochen in meine *Peak-Phase* übergegangen, doch neben meinen Trainingspartnern hatte diesmal sogar fast das gesamte Redaktionsteam von *Peak Power* meine perfekten »Lehrbuch-Peakeinheiten« und auch die Steigerungen von Woche zu Woche mit Argusaugen verfolgt. Es lag definitiv *nicht* an mir. Das Weltcupfeld hatte sich eben um zahlreiche junge, starke Talente erweitert und hatte in den letzten Jahren klar an Qualität gewonnen. Obwohl auch ich mich von Jahr zu Jahr steigern konnte – es reichte nicht – nicht für 2006.

Zwei »Gurus« hatten gesprochen … und brachten die Wende

Die ersten aufbauenden Worte fielen von Reini Scherer, der als Teambetreuer vor Ort war. Reini ist in meinem Sport, was Trainingslehre und vor allem gelebte Leidenschaft angeht, sicherlich weltweit einer der führenden »Gurus«.
Statt vieler Worte: Tiefe Kraft, *echte* Hingabe und Passion für den Klettersport. Nicht ganz uneigennützig hatte ich unter seiner Obhut in meinen Einstiegsjahren in den Wettkampfsport die Ausbildung zum Leistungssport-Lehrwart absolviert. Vor allem, was meine Klettertechnik und meine späteren Trainingsstrategien angingen, legte er wohl so manchen, absolut entscheidenden Grundstein. Wir besprachen meine Peak-Wochen vor Dresden und er hatte einige

sehr interessante Ideen. Fast die gesamte Rückreise verbrachte ich lernend und recherchierend mit diversen Fachbüchern. Mir dämmerte langsam … es geht vielleicht doch *noch* besser. Kaum zu Hause, schnappte ich mir Handy und Freisprecher. Trotz Regen hieß es erst mal »Kopf lüften«.
Wenige Minuten später wählte ich auch schon die Nummer meines Betreuers und es folgte ein entscheidendes, fast 45minütiges Telefonat mit Julius Benkö. Wir schmiedeten die ersten konkreten Pläne und er unterstützte mich natürlich in der Feinplanung meiner *Peak-Time* mit dem klar definierten Ziel: Noch in dieser Saison *alles* bisher Erreichte zu übertreffen.
Zurück in meiner Wohnung und Abschluss eines Regentages vor dem PC und meinem *Peak-Log* Tagebuch mit einem verflixt guten Gefühl im Bauch. Alles klar! Das Ende dieses Handywalks im verregneten Dornbirner Stadtwald ist definitiv zugleich *der* Startschuss in ein neues Trainingskonzept und *die* Wende im Weltcup. Ich weiß es!
Ja, ich habe noch sieben Wochen Zeit bis zum nächsten Bewerb in Chamonix! Los geht's: PC aus und vorbereiten! Meine erste *Peak-Time-Maximalkrafteinheit* wartet! Morgen um 5.45 Uhr starte ich durch! Die *Peak-Time 2006* ist »offiziell eröffnet!«

Raus aus dem Tief – neue Wege, neue Leidenschaft

Rückblickend waren diese bitteren Tage Gold wert und der definitive Start in einen neuen Level meiner Leistungsfähigkeit. Die Belohnung folgte postwendend: Bereits der nächste Morgen führte mich über ein mustergültiges *Training zum Erfolg* zu dem, was die Basis dieses Buches bildet. Bis zum 25. November 2006, also über ein halbes Jahr hinweg, steigerte ich mich von diesem Tag an beinahe konstant. Es ging um weit mehr als ein optimiertes Klettertraining. Meine *Leidenschaft* war – aggressiver und stärker denn je – voll entfacht! Neue Methoden, High-End-Wissen meiner Coaches, teilweise mit Hilfe weiterer, amerikanischer Spezialisten, setzte ich absolut konsequent um. Zusätzlich hinterfragte ich *jede* vorher schon angewandte »Basiskomponente« auf deren hundertprozentige Wirksamkeit und suchte nach Optimierungsmöglichkeiten. Ich wurde fündig! Jedes noch so kleine Detail zählte und von Tag zu Tag sammelte ich neue Erfahrungen, um bisher Erreichtes einfach noch zu übertreffen! Jetzt, im Frühjahr 2007 befinde ich mich nach einer kurzen Pause, oder »strategischen Dekonditionierungsphase«, wie ich es inzwischen nenne, bereits wieder in Hochform und baue weiter auf. Ja, *Peak-Time* mitten im Winter! Ein Wunder? Im Gegenteil – genau das können Sie auch!

Die längste und erfolgreichste Peak-Phase meines Lebens …

… haben Sie vermutlich schon auf dem Cover dieses Buches gelesen. Was steckt nun wirklich dahinter? Klar – Fakten haben Sie sich fürs Erste verdient – reden und schreiben kann schließlich jeder.

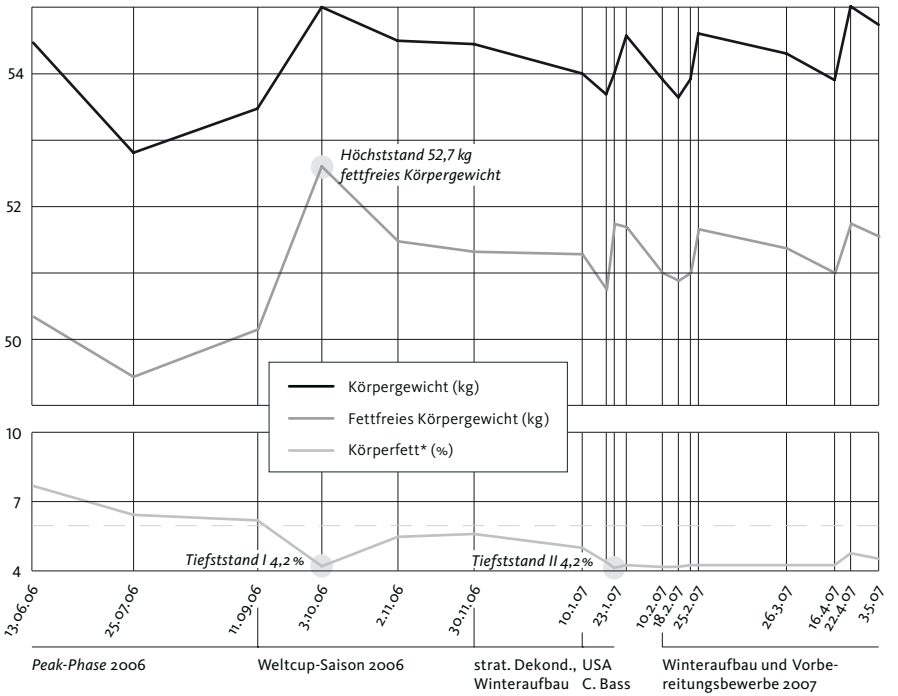
Zuerst die Zeitspanne und die Highlights, um die sich *Peak-Time* und auch die darin enthaltenen Tagebuchaufzeichnungen drehen.

Datum	Bewerb	Platz
19.05.2006	Weltcup Dresden, Deutschland	32.
12.07.2006	Weltcup Chamonix, Frankreich	28.
29.07.2006	Weltcup China, Qinghai Province	19.
05.08.2006	Weltcup Singapur	23.
16.09.2006	Weltcup Marbella, Spanien	15.
23.09.2006	Österr. Staatsmeisterschaften Graz	2.
19.11.2006	Weltcup Kranj, Slowenien	24.
25.11.2006	Int. Masters Ottobeuren, Deutschland	2.

Weg und Ziel in einem: Wettkampfklettern fordert Körperspannung und Rohkraft in Reinstform!

Wie soeben beschrieben, war mein mäßiges Abschneiden in Dresden der entscheidende Funke, meine Peak-Strategien auf allen Ebenen noch weiter zu optimieren. Die Erfolge sehen Sie aus der Tabelle auf einen Blick. Sicher in Summe meine bislang erfolgreichste Saison.
Als Zugabe runden meine darauf folgenden Winter- und Frühjahrs-Aufbaumonate dieses Buch ab. Klar: Keine eigentliche *Peak-Phase* mehr. Doch ich blieb in Form. Sogar besser als je zuvor. Lassen Sie sich überraschen.

Natürlich sind Sie neben meiner sportlichen, auch an meiner körperlichen Entwicklung interessiert. Haben sich auch hier meine bisherigen Vermutungen bestätigt? Klar doch! Je fitter und stärker in den Weltcupbewerben, desto mehr Muskelmasse und desto weniger Körperfett. Überzeugen Sie sich selbst anhand des Diagramms auf der nächsten Seite …
Doch was zeigt die Grafik denn da *nach* meinem Peak? Was ist das Geheimnis des Erfolgs meiner sensationellen Entwicklung während der Winteraufbaumonate? Warum konnte ich am 23. Januar 2007 meinen Spitzenwert vom Herbst 2006 noch einmal erreichen? Die Antworten finden Sie unter anderem auch im Kapitel »Der Fettverbrennungsturbo« ab Seite 154.



Messmethode: Schwachstrommessung (Bioimpendanz-Messung) zur Ermittlung der Körperzusammensetzung; seit dem 27.1.07 Tanita Körperfettmesswaage, Typ TBF401A, »Adult«-Modus (höhere Messfrequenz bei geringerem Aufwand); Messwert mathematisch entsprechend auf die Skala der bisherigen Messmethode umgerechnet.

Peak-Time – Turn it on again!

Doch immer alles der Reihe nach! Beginnen wir mit einer kleinen Wiederholung einer wahren, aber doch im Kraftsport nach wie vor nicht gern gehörten *Wahrheit*:

> »The Message is loud and clear. **Don't try to add muscle by bulking up and reducing down**. Become lean and *stay* lean!«

Mit diesen Worten schloss Clarence Bass sein erstes Buch *Ripped* 1979 ab. Bemerkenswert: Auch seine Einleitung von *Ripped 2*, drei Jahre später beginnt mit diesem entscheidenden Satz. Über meinen legendären Coach und Mr. Past 40 der USA werden Sie in diesem Buch noch mehr erfahren. Doch fürs Erste noch einmal die klare Botschaft in meinen eigenen Worten, denn ja, das ist *wichtig*! Ich garantiere: Auch Sie können und werden mit diesem Buch *alles* bisher Erzielte in den Schatten stellen.

Doch bitte prägen Sie sich zuerst *diese* Zeilen ein für alle Male sehr gut ein:

Keine »*Off-Season*« ohne perfekte Spielregeln!
Vergessen Sie das **Kraftsportmärchen** der Masse- und Definitionsphasen! *Optimieren* Sie Ihre Körperzusammensetzung und vor allem Ihre Leistungen. *Halten* Sie diese und trainieren Sie knallhart auf *Ihr* Ziel zu! Selbstverständlich kann kein Athlet über zwölf Monate im Jahr 110 % Leistung bringen, aber auch in einer nicht hochintensiven Phase wird ein Peak-Athlet niemals seine Werte und Ziele beiseite schieben! Sie haben soeben die Grafik meiner letzten Monate gesehen. Ja, dieselben Körperfettwerte bei gleichzeitigem Muskelwachstum sind *nicht* nur auf dem Peak möglich. Das haben neben mir auch zahlreiche andere Kraftsportler bewiesen. Nein! **Es existiert keine klassische *Off-Season*** – es gibt keinen einzigen Tag, keine einzige Stunde in denen Sie sich als Peak-Athlet »gehen lassen« sollen. Ja! Ich spreche von einem 24-Stunden-Job, 365 Tage pro Jahr, der sich »erfolgreich trainieren und *leben*« nennt!

Ein echter Peak-Athlet ist das ganze Jahr über fit, gesund, motiviert und erreicht seine Ziele. ... so liest es sich bereits im *Peak-Prinzip*. Natürlich sind auch alle in *Peak Power* beschriebenen Trainingspläne und -techniken für mich nach wie vor richtig und effektiv. Sie bilden teilweise die Grundlage der neuen Prinzipien in *Peak-Time*. Es ist jedoch selbstverständlich nicht Voraussetzung, meine ersten beiden Bücher gelesen zu haben, um mit *Peak-Time* erfolgreicher denn je *direkt* in eine neue Leistungsdimension zu starten! Kurzzusammenfassungen meiner »Peak-Welt« werden Sie aus genau diesem Grund in den folgenden Kapiteln immer wieder finden.
Ohne die in meinem zweiten Buch beschriebene *»Peak Power Off-Season«*, nach deren Prinzipien ich selbstverständlich im Winter 2005/06 selbst trainierte und lebte, wäre auch *Peak-Time* nicht möglich gewesen.

Wie versprochen, gleich die erste Begriffdefinition: *Off-Season* bedeutet bei mir, sofern ich diese in Zusammenhang mit meinen bisherigen Büchern in *Peak-Time* erwähne, alles andere als »(Fett-)Masseaufbau- und Disziplinlosigkeitsphase«.

Doch wenige Wochen nach dem Weltcup in Dresden übertraf ich alles, was bisher für mich als »Topform« oder *Peak-Phase* galt. Mehr noch – es zeichnete sich schnell etwas völlig Neues ab! »Es« übertraf meine kühnsten Erwartungen und ist auch *der* Grund für dieses dritte Buch. *Peak Power* und auch *»Das Peak-Prinzip«* beinhalten keine einzige Zeile, hinter der ich nicht, oder nicht mehr stehen kann. *Peak-Time* versteht sich weder als *Optimierung* bestehender Techniken und Prinzipien, noch als weiteres Praxisbuch.

Peak-Time erweitert meine ersten beiden Bücher *»Das Peak-Prinzip«* und *Peak Power* um eine neue, **zusätzliche Dimension!**

Das entscheidende Quäntchen *mehr*!
Das Leben ist ein großes Ganzes! Dieses Zitat von Ghandi öffnete mir, als ich selbst kurz nach dem 20. Mai 2006 wieder auf Erfolgskurs war, die Augen. Sie haben sich vielleicht über das merkwürdige *»vor«* auf dem Buchrücken gewundert. Natürlich entstand auch *»Das Peak-Prinzip«* nicht über Nacht. Die *»Trial-and-Error-Methode«* nennen es die Amerikaner: Ausprobieren, ab und zu Fehler machen und letztendlich die »Perlen« finden. Viele meiner Techniken und Trainingsprinzipien vor meinen Erfolgen 2002 und 2004, welche die Basis meines ersten Buches bildeten, hatte ich im Winter 2005/06 längst aus den Augen verloren. Diese erschienen mir, speziell in Hinblick auf meine Schreibphase an *Peak Power*, unpassend. Doch nun war *Peak-Time*. Ich hatte die Erfahrungen der funktionierenden Techniken meiner Jahre vor dem *Peak-Prinzip* natürlich aufgezeichnet. Doch Vieles ließ sich noch optimieren, verschärfen und letztlich noch effektiver gestalten. Schon bald zeichnete sich ein *»Best of«* aus Neuem *und* Bewährtem in verbesserter Form ... eben mit dem entscheidenden Quäntchen *mehr* ab. Aus dem Schneeball wurde eine Lawine. Von den Erfolgen meiner bislang besten Saison getragen, dokumentierte ich penibler denn je, wirklich *alles*, was mir relevant erschien. Auch viele Feinabstimmungen mit meinen Coaches brachten von Monat zu Monat immer noch zusätzliches Optimierungspotenzial ans Licht.

Peak-Time – in Bestform kommen und bleiben!

Auch Sie gehören zu jenen, »motivierten Athleten«, die bereits seit Jahren von der »Form des Lebens« träumen, aber bei denen dann letztlich doch das Quäntchen *mehr* fehlt? Ausgeträumt! Lehnen Sie sich fürs Erste mit diesem Buch zurück und lassen Sie sich vom Feuer meiner letzten Monate einfach »positiv anstecken«.
Dieses Buch ist derzeit am deutschsprachigen Markt mit Sicherheit einzigartig. Ich empfehle Ihnen, es in Ruhe, Zeile für Zeile zu lesen und *wirken* zu lassen. Vielleicht sogar noch ein zweites oder drittes Mal. Ich schließe mit *Peak-Time* diese Buchreihe ab.
Wie jedes Jahr erschienen, auch während den Recherchen zu diesem Buch, laufend neue »Übernacht-in-Topform-Bücher«, teilweise renommierter Kraftsportautoren. Ich behaupte: Alles, was Sie nicht *langfristig* umsetzen und auch beibehalten können, ist verschwendete Trainings- und Lebenszeit! Lesen, und vor allem, wenden Sie *Peak-Time* an und sparen Sie sich das Geld und die Zeit für Lektüre aus der Welt der »Wunderkraftsportmärchen«. Ich garantiere: Sie *werden*, wie ich in kurzer Zeit eine neue Dimension Ihrer Leistungsfähigkeit erreichen und vor allem – und hier liegt der feine Unterschied der Methoden in diesem Buch – auch *halten*!

Mehr als ein Tagebuch!

Meine so denke ich doch spürbare Passion habe ich in zahlreichen Tagebuchaufzeichnungen während der Entstehung dieses Buches festgehalten. Das »Best of« daraus finden Sie nun in *Peak-Time*. Es ist eine *lebende* Dokumentation der vergangenen Monate. Was mein Tagebuch mit Ihrem Leben zu tun hat? Ich behaupte sehr viel. Sie werden lernen, wie ich, wenn es sein soll, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen. Sie werden schnell lernen, härter, aber zugleich *intelligenter* denn je zu trainieren, ja, selbst widrigste Umstände einfach zu besiegen. Ich bin überzeugt, dass meine Aufzeichnungen und die daraus abgeleiteten *Prinzipien* auch für Sie hundertprozentig wirksam sein werden. Vergessen Sie eines nicht: Ich bin Profiathlet und darf 24 Stunden pro Tag meine Berufung, meinen Sport leben. Gott sei Dank lässt mir mein Training genug Zeit zum *Leben* und so beispielsweise Projekte wie dieses Wirklichkeit werden. Doch ich garantiere: Wenn Sie nur 20 Prozent der in *Peak-Time* enthaltenen Ansätze und Strategien gewissenhaft umsetzen, liegt der »Highway« zur bisherigen Form Ihres Lebens mit mächtig Potenzial nach oben vor Ihnen! *Zufall* existiert nicht. Dieses Buch hat *Sie* gefunden – nutzen Sie Ihre Chance!
Die Einträge enthalten dabei meist Daten, Zeitangaben, aber natürlich auch äußerst persönliche Eindrücke zu sehr speziellen Tagen. *Alle* sind wichtig, und veranschaulichen Ihnen die Aussage der einzelnen Kapitel.

Direkt auf meinem PDA: Unzensurierte und hautnahe Eindrücke

Lassen Sie sich nicht irritieren. Ich habe die Kernaussage der Tage einer kalendarisch, chronologischen Anordnung vorgezogen. So enthalten alle Tagesbeschreibungen jeweils auch *alle* relevanten Komponenten von *Peak-Time*. Also mein Training, die Ernährung und eben auch mein *Leben* – klar doch – mein Tag außerhalb der Kletterhalle oder des GYMs. Sie werden also beispielsweise auch in Trainingskapiteln Tage mit detaillierten Tages- und Ernährungsprotokollen finden und umgekehrt. Einfach quer durch alle Abschnitte verteilt – lassen Sie sich überraschen! Sie werden mein neues »Tagebuch-Symbol« schnell schätzen lernen und ich bin sicher: Die Aufzeichnungen verraten Ihnen all die Details über mich, die Sie bisher vielleicht geahnt, aber nicht in meinen Büchern gefunden haben.

Die Notizen stammen direkt und unzensuriert aus meinem PDA. Der Laptop und auch meine *Peak-Log-Software* bleiben bei mir, gerade bei Weltcups, nach wie vor zu Hause. So war von vorn herein klar: Weder ich noch mein Redaktionsteam werden meine Aufzeichnungen »tunen« oder der »Schönheit halber« verfälschen. Dies ist auch der Grund, warum der Umfang der Beschreibungen und die Details zu den Tagen teilweise stark variieren. Ich führte ein persönliches *Peak-Time-Tagebuch* – kein System nach Schema XY! Unzensurierte und hautnahe Eindrücke habe ich bereits auf dem Cover dieses Buches versprochen. Genau das werde ich Ihnen auch

»liefern«. Ich bin überzeugt: Die Botschaft kommt in Ihrem Unterbewusstsein so ganz sicher noch klarer an. Was ich in diesem Buch mit NLP und *positiver Manipulation* so alles bewirke, erfahren Sie in Kürze!

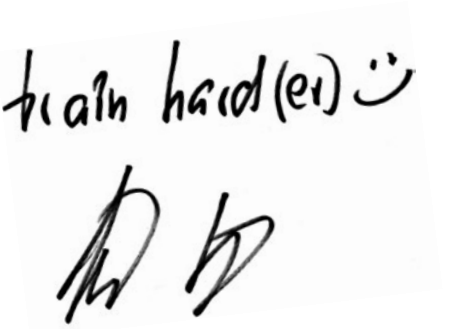
> Unzensurierte und hautnahe Eindrücke habe ich bereits auf dem Cover dieses Buches versprochen. Genau das werde ich Ihnen so auch »liefern«.

Weiters habe ich in *Peak-Time* zahlreiche, bisher unveröffentlichte Erfolgsstrategien anderer Profi-Athleten und deren Betreuer »eingefangen«. Ich lade Sie hiermit ein: Saugen Sie wie ein trockener Schwamm die *Passion* und das *Leben* der internationalen »Hochleistungssportfront« in sich auf. Sehen Sie diese als solide »Brücken« zu Ihrem Erfolg.

Doch *kopieren* Sie anhand dieses Buches weder mich noch andere. Der auf der nächsten Seite beschriebene Mr. Olympia 2006, Jay Cutler, trainiert am liebsten mitten in der Nacht. Kardioeinheiten gegen 2 oder 3 Uhr morgens waren in seinen erfolgreichsten Wettkampfvorbereitungen der letzten Jahre an der Tagesordnung. Wie Sie aus meinen eigenen Tagebuchauszügen erfahren werden: Auch meine »Licht-aus«-Zeiten erinnern manchen Nachtmenschen unter Ihnen, wohl sicher an seine Kindergarten- oder Grundschuljahre. Nein! Das Kopieren anderer ist nicht nur unnötig, sondern oft sogar kontraproduktiv!

> Leben Sie *Ihr* Leben zur nächsten Leistungsdimension, machen Sie Ihren Traum wahr. **Ziehen Sie die Essenzen** und beginnen Sie am besten, wie ich am 21. Mai 2006, **in den nächsten 24 Stunden** mit der neuen Dimension des *Peak-Prinzips – Peak-Time*!
> Ja! Ihnen steht das *Recht* auf die absolute Entwicklung Ihres körperlichen Potenzials zu. Genau wie es Ihr Geburtsrecht ist, Ihre geistigen Fähigkeiten voll auszuschöpfen. Ich behaupte sogar, das eine kann, wie in meinem Fall, sogar zum anderen führen. Ein glückliches, auf allen Ebenen erfolgreiches und zufriedenes Dasein durch einen »roten Faden«, der sich *Training zum Erfolg* nennt!

Es zählt nur eines:
Ihr ganz persönliches (over the) TOP!



Peak-Time – let's go!

»Wird ein erster Schritt innerhalb von *72 Stunden* gesetzt und die Veränderung anschließend für *drei Wochen* eisern durchgehalten, sind Sie über dem Berg!« – So schrieb ich in *Peak Power*. Nun – ich gehe noch weiter. Legen Sie sich ein klares »Leseziel« für dieses Buch zurecht. Planen Sie eine fixe Tageszeit ein und bleiben Sie dran. Je eher Sie mit den darin enthaltenen Informationen Ihre erste, echte *Peak-Time-Einheit* starten, desto besser!

Der Startschuss zum Mr. Olympia!

Jay Cutler ist einer meiner »Helden« im Kraftsport. Bereits in meinen ersten beiden Büchern schrieb ich immer wieder über diesen blonden Hünen. Warum? Im ersten FLEX-Magazin, das ich vor Jahren in die Hände bekam, war »zufällig« ein großartiges Porträt des damals noch jungen Nachwuchsprofis veröffentlicht und fesselte mich auf Anhieb. Seine Passion und Disziplin haben mich die letzten Jahre immer mehr an den »ewigen Zweiten« der Mr. Olympia-Wahl glauben lassen.

Am 30. September 2006 war es soweit. Ronnie Coleman war trotz perfekter Bühnenshow chancenlos und verlor in allen vier Runden mit einer klaren Punktedifferenz. Die begehrte Sandow-Trophäe blieb in Las Vegas, bei Jay Cutler! Sofort schoss mir ein Interview des frisch gebackenen Mr. Olympia gut ein Jahr zuvor durch den Kopf. Beide Athleten wurden gefragt, wann denn für sie die Vorbereitungen für das nächste Jahr anfingen. Während Coleman sich eine »notwendige *Off-Season*« von mehreren Monaten genehmigte, überraschte mich Cutlers Antwort nicht im Geringsten: »Meine Vorbereitungen begannen am Montag nach dem Bewerb!«. Dieselbe Antwort durfte auch ich in einem Interview nach meinem letzten Masters im November 2006 geben. Noch einmal: Jeder einzelne Tag ist *kostbar*. Es gibt keine klassische *Off-Season* – kein vernünftiger Grund nicht *ab sofort* auf Ihr absolutes *Maximum* zuzusteuern und es schließlich auch zu erreichen! Starten auch Sie so rasch wie möglich die Vorbereitungen zur Form Ihres Lebens.

Kurz vor Redaktionsschluss von *Peak-Time* war es übrigens offiziell: Auch Ronnie Coleman verzichtete in der Vorbereitung auf den Mister O. 2007 auf seine »notwendige« dreimonatige Pause. Er startete, wie Jay Cutler in den vergangen Jahren, unverzüglich sein Comeback ... Aha ;-)

Neuro-Linguistische Programmierung – im Kraftsport?

»Wenn du etwas tust, und es funktioniert nicht in deinem Sinne …
mach was anderes!«
Richard Bandler, NLP-Gründer

Vieles an diesem Buch war für Sie wohl schon bisher … irgendwie … *anders*. Und es kommt noch besser: Im Anschluss werde ich interviewt und bevor ich Sie in Ihre erste Einheit starten lasse, werde ich Sie ordentlich provozieren. Ich garantiere: Ihre Geduld, aber auch Ihre gewohnten »Lesetechniken« werden auf harte Proben gestellt. Sie werden Formulare ausfüllen, Pläne erstellen und reinen Tisch mit sich selbst machen. Anschließend schicke ich Sie auf einen Trainingslehre- und Sporternährungskurs der anderen Art. Nach keinem anderen Buch werden Sie letztlich so heiß aufs »endlich Attackieren« sein, wie nach diesem. Die Grundlagen dazu schaffe ich in den nächsten Unterkapiteln. Saugen Sie dieses Wissen auf! Zur rechten Zeit wird es Sie Schritt für Schritt ans Ziel bringen.
Doch wozu die ganzen Umwege? Durch Neues, Ungewohntes bringe ich Ihr Unterbewusstsein beim Lesen immer wieder *bewusst* aus seinem »gewohnten Trott«. Trott? Ja, eine Art Trancezustand, in dem Sie zwar lesen, jedoch erwiesener Maßen herzlich wenig davon auch behalten. Es gleicht dem Krafttraining. Nur wenn der Körper immer wieder mit *neuen* Reizen und auch leichten Überforderungen konfrontiert wird, wächst er und wird stärker. Mit Ihrem Verstand, Ihrem Lernverhalten und – was am wichtigsten ist – mit *Ihrem* Entschluss, das Gelernte auch konsequent anzuwenden und effektiv *umzusetzen*, ist es genau so. Ich will, dass Sie 100 % Erfolg haben. Ganz einfach.

Die in den 70er Jahren in den Vereinigten Staaten entstandene psychologische Richtung NLP (**N**euro**l**inguistische **P**rogrammierung) hat sich in den vergangenen Jahrzehnten im Bereich der Motivations- und Verhaltensschulung auch in Europa stark ausgebreitet. Worum geht es? Positive Manipulation mit angewendeter Psychologie. Und zwar ohne, dass Sie dieses Buch auf irgendeine besondere Art lesen, oder sich gar die teilweise sehr wohl auch komplexen Techniken des NLP vorher aneignen. Überlassen Sie das Ruder fürs Erste ganz mir! Sie verstehen Bahnhof? Alles der Reihe nach.

Ein Sprung *vor »Das Peak-Prinzip«* gefällig? Wenige Monate vor meiner Verletzung im Herbst 2003 lernte ich Fredy Anwander kennen. Der NLP-Ausbildner überzeugte mich binnen weniger Stunden von der Effektivität dieser Methode. Die mit dem Handbruch verbundene Wettkampfpause ermöglichte mir eine umfassende

Ausbildung in dieser hoch interessanten Wissenschaft. Mir gelang mittels NLP ein Quantensprung in meinen bisherigen mentalen Möglichkeiten. Das in meinem ersten Buch beschriebene Autogene Training brachte eine solide Basis, auf die ich noch heute baue. Auch meinen Coachies mit Problemen bei der Motivation, der Disziplin oder im Wettkampf empfehle ich immer wieder mit Erfolg, sich in dieser Technik schulen zu lassen. Was aber ab dem Herbst 2003 auf Basis von NLP folgte, fiel teilweise klar unter die Kategorie der »mentalen Wunder«! Topleistungen bei Wettkämpfen, selbst unter widrigsten Bedingungen. Der FLOW war plötzlich berechenbarer denn je! Verletzungen, die weit unter der Hälfte der von den Ärzten veranschlagten Zeit vollständig ausgeheilt waren. Extreme Kraft- und Muskelaufbauerfolge bei gleichzeitigem Fettabbau. Ein insgesamt entschlossenerer aber auch fairerer Umgang mit mir selbst. Das alles verbesserte einerseits meine Disziplin und die Leistungsfähigkeit an harten Tagen – ließ andererseits aber auch weitere, ebenso wichtige Lebensbereiche aufleben!

> Das Autogene Training brachte eine solide Basis. Was dann aber folgte, fiel teilweise klar unter die Kategorie der »mentalen Wunder«! Topleistungen bei Wettkämpfen, selbst unter widrigsten Bedingungen. Unglaublich schnell heilende Verletzungen und extreme Kraft- und Muskelaufbauerfolge bei gleichzeitigem Fettabbau.

Kein Mentalkapitel mehr?

Richtig: In *Peak-Time* gibt es *kein* Mentalkapitel. Und wie erwähnt: Auch umfangreiche Ausführungen über NLP-Techniken werden Sie, bis auf wenige, knapp gehaltene, Ausnahmen, vergeblich suchen. Wenn Sie nun von mir erwarten, dass ich Ihnen alle Vorannahmen, theoretischen Grundlagen, Elemente und Formate erörtere wie in einer Psychologievorlesung: Ich werde Sie enttäuschen! Warum hat aber dann dieses Schlagwort sogar den Weg auf das *Peak-Time* Cover gefunden? Was hat es mit den angekündigten »Messerscharfen Motivationstechniken« auf sich? Eine ganze Menge.

Der Grund: Sie haben es vermutlich bei den »Wunderbeschreibungen« soeben bereits geahnt. Es war natürlich nicht *nur* die mentale Komponente. Wie ich in meditativen Sphären, ohne hartes HIT stärker werde? Wie ein verletzter Finger ohne Kinesiologie und perfektem physiotherapeutischem Background nach wenigen Tagen wieder voll belastbar ist? Wettkampfklettern ohne Top-Organisation und Ausrüstung? Ob all alles möglich ist? Ich will es nicht wissen, denn diese Frage stellt sich für mich nicht. NLP alleine wird Sie weder zum perfekt ausgeglichenen Erfolgsmenschen, noch zum Weltmeister machen. Doch als Teil des großen Ganzen … da werden Wunder wahr. Genau aus diesem Grund habe ich viele Techniken in diesem Buch so verpackt, dass diese für Sie wirken, *ohne* dass Sie begreifen warum. Immer

wieder finden Sie Anekdoten und motivierende, anspornende Textpassagen. Verlassen Sie sich darauf: Es steckt immer *mehr* dahinter, wie Sie gleich erfahren werden. Sogar, wenn es um harte Krafttrainingsfacts oder die lieben Kalorien geht.

»Kommunikation ist das, was beim Gegenüber ankommt« ...

... lautet ein Grundsatz des NLP. Genau darum geht's. Um Kommunikation – und zwar in diesem Buch primär um die *richtige Kommunikation* mit der wichtigsten Person in Ihrem Leben – das sind *Sie selbst*!
NLP bedeutet für mich vor allem eines: Angewandte, positive Psychologie. Ohne komplexe, abstrakte Techniken, Esoterik oder gar »Seelenstriptease«! Wir bleiben beim *Kraftsport*. Das Ziel aller NLP-Techniken lautet für mich *positive Manipulation*. Klingt gefährlich? Ist es auch. Doch Sie werden schnell sehen: Es gelingt mir. Und zwar mit dem Ergebnis, dass ich tolle, neue, den Erfolg garantierende Gewohnheiten in Ihr Leben bringe. Mit *diesem* Buch! Warum ich mir da so sicher bin? Weil ich es bereits zweimal bewiesen habe. Gemein – ich weiß! Erst im letzten Teil der Peak-Trilogie »gestehe« ich ...

Alle meine Bücher waren hochgradig positiv manipulativ – mit Erfolg!

Haben Sie meine ersten beiden Bücher bereits gelesen? Dann wissen Sie, wovon ich spreche. Hinterfragen Sie, warum Sie manche Anweisungen daraus entschlossen und zielsicher umsetzten. Weshalb haben Sie manche vierfarb-gedruckten Hochglanzbücher nicht annähernd so gefesselt? Als Einsteiger in die Peak-Welt: Lassen Sie sich positiv überraschen – Sie werden es sehr schnell bemerken. Keine Sorge! Sie bleiben natürlich weiterhin 100%ig Herr Ihrer Gedanken! Doch gerade wenn Sie die Vorgängerbücher kennen, lesen Sie den folgenden Absatz besonders aufmerksam durch.

Auf welche Weise Sie also bisher schon konkret mit dieser positiven Form der Manipulation konfrontiert wurden? Erraten! Mit dem Aufschlagen der ersten Seite, mit dem Lesen der ersten *Peak-Time* Wörter. Mit dem Betrachten der ersten Bilder in diesem Buch und dem Analysieren der ersten Tabellen, Aufzählungen und Grafiken, die Ihnen unter die Augen kamen. In *hirngerechten* Portionen habe ich das für Ihren Erfolg notwendige Wissen so zusammengestellt und präsentiert, dass es leicht fällt, meine Aussagen aufzunehmen und zu beherzigen. Für mich war der Fall von Anfang an klar: Bereits bevor die ersten endgültigen Zeilen für mein erstes Buch *»Das Peak-Prinzip«* entstanden, war ich zugelassener NLP-Practitioner. Mit meinem Co-Autor Daniel Zauser einigte ich mich: Die Richtlinien der positiven Kommunikation werden sich in jedem einzelnen Satz widerspiegeln! Hier ein kleiner Auszug aus den Schreibrichtlinien der Peak-Reihe, so zu sagen dem *Kochrezept* für Bücher, die fesseln und motivieren:

- Wir vermitteln neues, noch nicht verbreitetes, praktisch anwendbares Wissen.
- Wir prüfen bei jedem Satz, ob der Inhalt des Absatzes mit der Aussage auf dem Cover übereinstimmt. Beim Kernthema bleiben – *Fokussierung* ist der Weg zum Erfolg.
- Wir formulieren positiv und meiden Negativ-Formulierungen wie »nicht«, »vermeiden«, »un«-Wörter und Angstbegriffe, etc.
- Niemand »muss« etwas – wir verwenden motivierende an Stelle von zwanghaften Formulierungen. Klare, positive Aufforderungen und Appelle *bewirken* baldiges Handeln.
- Worte wie »vielleicht«, »eher«, »man« und »eigentlich« vermeiden, verschwommene Aussagen sind wertlos.

> Bereits bevor die ersten endgültigen Zeilen für mein erstes Buch *»Das Peak-Prinzip«* entstanden, war ich zugelassener NLP-Practitioner. Mit meinem Co-Autor Daniel Zauser einigte ich mich: Die Richtlinien der positiven Kommunikation werden sich in jedem einzelnen Satz widerspiegeln!

Training zum Versagen leicht gemacht!

Das hört sich für Sie nach nichts Besonderem an? Entsteht so nicht jedes erfolgreiche Buch? In meinen Augen weit gefehlt! Wenn ich aktuelle Ratgeber und Sachbücher in die Hand nehme und genauer betrachte, mache ich mir oft ernsthafte Sorgen um die Leser. Natürlich, nicht jedes Fachbuch soll Sie durch positive Manipulation in Actionstimmung versetzen. Doch wenn ich Sie nicht zum entschlossenen *Handeln* und somit zum *Erfolg* bringe – wozu dann dieses Buch? Kleine Gegenprobe gefällig? Drehen wir den Spieß doch einmal um! Stellen Sie sich vor, ich hätte in diesem Buch das Gegenteil praktiziert. Wie würde sich das folgende Textstück lesen lassen und wie würde dies auf Sie wirken?

Achtung beim Bankdrücken: Wenn Sie als Leser das Bankdrücken als Lieblingsdisziplin erwählt haben, muss ich Sie warnen. Unter Bezugnahme auf einige von mir an entsprechender Stelle zitierte Wissenschaftler aus dem Umfeld von Motivationsforschung, Sportmedizin und Sportpsychologie möchte ich Sie davor schützen, sich selbst großen Schaden zuzufügen. Eigentlich ist dies vielleicht nicht notwendig, wenn Sie selbst schon länger (also mindestens fünf Jahre, es sei denn Sie haben zuvor keinen anderen Sport betrieben) im Kraft- und Muskelsport aktiv waren. Verletzungen sind gefährlich und schmerzhaft, und sogar ein mittelmäßig groß erscheinender Muskelfaserriss kann Ihnen unter Umständen die gesamte Karriere zerstören oder zu Problemen bis ins hohe Alter führen. Trainieren Sie niemals den Brustmuskel durch Bankdrücken, wenn Sie nicht zuvor die Antagonisten zum Hauptmuskel trainierten und sich nicht davor einem intensiven Aufwärmen und

Dehnen der gesamten Hauptpartie ausgesetzt haben. Andererseits sollte man diese beiden Aktionen vor dem Bankdrücken eigentlich u. U. auslassen, weil dies wiederum einige der anderen Vorzüge verhindert.

Genau: Unmöglich dieser Text! Unlesbar, ungenießbar und voller Warnungen und Einschränkungen. Wenn meine Mitarbeiter in der Redaktion mit so etwas bei mir angekommen wären, dann wäre meine Antwort nur das erneute Zuschicken der Schreibrichtlinien gewesen. Denn was soll der Leser aus so einem grauenhaften Absatz, wie dem von mir künstlich verunstalteten, lernen? Dass das Leben gefährlich ist? Dass jeder Satz dreimal gelesen werden muss, bevor er verstanden werden kann? Dass Bankdrücken im Verhältnis zu den Risiken gleichzusetzen ist mit Kettenrauchen oder S-Bahn-Surfen?
Eines ist sicher: *Selbsterfüllende Prophezeiungen* sind genau so real, wie die Welt, in der wir leben. Dies bedeutet einfach ausgedrückt: Das, was geschehen wird, verursachen wir durch unsere *Gedanken*.

> *Was immer der menschliche Geist erfassen und glauben kann, kann der menschliche Geist auch verwirklichen!*
> Napoleon Hill, aus seinem Buch »Erfolg durch positives Denken«

Ob Sie zweifelnd, angsterfüllt, ja sogar skeptisch oder von Finger- bis Zehenspitzen voll motiviert, optimistisch und voller Tatendrang in Ihr Workout starten, ich garantiere: Es macht *den* Unterschied. Beginnen Sie Ihre nächste Einheit mit dem Gedankengut von soeben und der Highway zur Verletzung ist bereits »vorgebahnt«! Ich denke, Sie verstehen mich jetzt! Wenn Sie sich einen Haufen schlauer Bücher zum Thema NLP sparen möchten und trotzdem ein Gewinner in Sachen Selbstmotivation, Lebensfreude und Lebenseinstellung sein wollen: Tun Sie sich selbst den Gefallen und folgen Sie in Ihrem *Denken* meinen eben erwähnten Schreibrichtlinien. Denken Sie konkret, kompakt, positiv und frei von egoistischen Schnörkeln und Raffinessen. Denken Sie in Form einer Gebrauchsanweisung für ein erfolgreiches und erfülltes Leben, denn dann programmieren Sie jede einzelne Körperzelle auf allen Ebenen auf genau diesen Erfolg. So mache ich es jeden Tag bei mir selbst, und so mache ich es mit Ihnen in diesem Buch. Dann haben Sie den Grundgedanken des NLP verstanden.

Sie sehen schon: ich habe nicht übertrieben. NLP ist tatsächlich messerscharf! Sie *sind* definitiv ständig das Produkt Ihrer Gedanken! Lassen Sie meine Zeilen auch in *Peak-Time*, genau wie in meinen bisherigen Büchern einfach *wirken*. Wenn Sie dieses Buch zum ersten Mal durchgelesen haben, ist das Handwerkszeug für diese mächtige Technik bereits in Ihrem Kopf. Nehmen Sie es mit, und nutzen Sie es in

anderen Lebensbereichen. Die *Waffe* steckt definitiv in jeder einzelnen Zeile, jedem Satz und jedem Wort. Ich bin sicher: Auch Sie werden mir schnell verzeihen, dass ich Sie *positiv* manipuliert habe und dies auch weiterhin auf jeder einzelnen Seite machen werde.

Overloading und Chaoswissenschaft?

Wenn in diesem Buch ab und zu etwas »irgendwie anders« oder als »zu viel auf einmal« wirkt: Haben Sie bitte noch einen Moment, bzw. eine Seite Geduld. Ich gebe gerne zu, ob in meinen Seminaren, oder Büchern: *Overloading*, eine der »nicht beschriebenen« NLP-Techniken in *Peak-Time* ist eine meiner Lieblingsgeheimwaffen. Warum ich Ihnen dieses Unwort dann ohne konkrete Beschreibung auftische? Für Sie bedeutet dies in *Peak-Time* nichts anderes, als dass ich Sie mit *mehr* Inhalt konfrontiere, wie Ihr Verstand fürs Erste aufnehmen kann. Auch mögen manche Kapitel, was die Inhalte angeht, sogar fast unstrukturiert wirken. Ja, da werden Trainings-, Ernährungs- und Mentalfacts teilweise wild mit Tagebucheinträgen und Weltcupberichten vermischt! Keine Sorge: Dies ist mir absolut bewusst. Mein Ziel ist, dass Sie hinterher *umsetzen*, was ich schreibe. Die Zusammenhänge – das große Ganze, die neue *Dimension* – zu erfassen, ist daher absolut wichtig für Sie! Einfach ausgedrückt: Wenn es kein separates Mental- oder Ernährungskapitel mehr gibt, können Sie dieses auch nicht so einfach »fürs Erste auslassen und später nachlesen«, nur weil für Sie momentan »nur« das Training die erste Geige spielt. Endgültig gemein? Wieder ein zustimmendes »Jaaa!« meinerseits. Ihr Unterbewusstsein nimmt auch das auf den ersten Eindruck als »zu viel« oder gar »chaotisch erscheinende« sehr wohl auf. Und wie! Ich garantiere: Dieses Buch ist *anders*.

Vorhang auf: Das große Peak-Time Interview

Ich lese persönlich sehr gerne Interviews mit Athleten in Sportmagazinen. Mich interessiert einfach brennend, wie andere Sportler denken, leben und so ihre ganz persönlichen Wege zum Erfolg finden. Es war ein Experiment – in meinen Augen damals ein sehr gewagtes als Einstieg in ein Buch: meine Intervieweinleitung in Peak Power. Doch meine Leser belehrten mich eines Besseren: Ihnen geht es scheinbar genau wie mir. Selten zuvor erhielt ich so viele positive Rückmeldungen, wie zu dieser sehr persönlichen Form des »Zugangs« zur Materie Jürgen Reis, Kraftsport und Fachwissen. Nun … never change a winning team. Es geht also in die zweite Runde!

Niels Karwen interviewte mich auch im Frühjahr 2007 erneut. Wie in meinem letzten Buch antwortete ich auf Fragen, die ich mir *nicht* selbst ausgesucht hatte.

Welche Trainingstechniken sollen denn nun konkret zu den vielversprechenden Erfolgen mit Peak-Time führen?
Für diejenigen, die z. B. mit HIT-Techniken alleine oder ausschließlich mit Volumentraining immer wieder auf Leistungsplateaus herumstottern, biete ich im ersten Hauptkapitel eine wirklich neuartige und von mir erprobte Form der Kombination *beider* Prinzipien. Arnold meets Mike Mentzer sozusagen. Ich darf an den Leser, wie bereits in der Einleitung angesprochen, hier noch einmal appellieren: Nehmen Sie sich die Dinge, in denen Sie sich selbst wiedererkennen heraus und erstellen Sie mit Hilfe meiner Lösungsbausteine *Ihr eigenes Programm*! Ja, es sind Sie, der trainiert und Sie, der dadurch sein Leben verändert.
Sehen Sie dieses Buch als »Buffet« meiner eigenen Erkenntnisse und speziellem, bislang unveröffentlichtem High-End-Wissen samt den dazu gehörigen Techniken. Picken Sie sich Ihre Rosinen für ein perfektes, bewegtes »Erfolgstrainingsleben« heraus!

Die Peak-Serie ist von exakten Anleitungen relativ weit entfernt. Keine Fotoserien mit Winkelangaben und Zeitvorgaben. Woher soll das nötige Know-how bei den nach »fresh meat« hungernden Lesern kommen? Wie gehst du selbst eine neue Trainingstechnik an, ohne grundsätzliche Fehler zu riskieren?
Ich bin der Letzte, der jemandem anhand von Bildern und Beschreibungen sagen will, wie eine Übung konkret auszusehen hat. Dafür sind die Athleten zu unterschiedlich und die Belastungsniveaus zu verschieden. Was ich dem Leser mitgeben will und meines Erachtens auch kann, ist die Inspiration, sich auf neue Wege einzulassen und nicht wie ein begossener Pudel jahrelang denselben, nervtötenden Trainingsalltag herunterzubeten. Wie ich neue Techniken angehe? Vernünftig und logisch. Wenn es sich um eine Übung in einem für mich kritischen, sprich verletzungsgefährdeten Bereich handelt, dann frage ich zunächst meinen Physiotherapeuten und gehe die Übung mit ihm durch. Das ist kein Scherz! Schließlich ist mein Sport mein Beruf. Da gibt es keine Experimente ohne Rücksicht auf Verluste! Wenn ich mich dann an die Übung heranwage, fange ich logischerweise mit leichterem Gewicht und eingeschränktem Bewegungsweg an, bis ich sauber und sicher vollständige Wiederholungen schaffe. Nach der Technik folgt dann die Steigerung des Gewichtes. Das ist Geduld, die sich auszahlt! Für diejenigen, die sich den Physiologen nicht leisten wollen oder können und sich nicht sicher sind: Fragen Sie nicht die Stärksten im Trainingsraum, sondern die, die am erfahrensten wirken. Die haben über die Jahre ein Auge für die Kniffe und Probleme einer Übung entwickelt, und wenn Sie freundlich und bescheiden fragen, wird wohl niemand die Hilfe ausschlagen.

Wie stehst du als Hochleistungssportler, den in den Medien derzeit heiß diskutierten, unerlaubten Methoden zur Leistungssteigerung gegenüber?
Doping hat absolut nichts mit Peak zu tun. Es ist definitiv eine fahrlässige Manipulation des Organismus, die sich dieser mit Sicherheit auch nicht ohne Konsequenzen gefallen lässt! *Peak-Time* bedeutet: gesund fit zu werden und *bleiben*. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg! Ich kann meine Aussage aus *Peak Power* übrigens erweitern: Ich habe ein weiteres, krankheitsfreies Jahr hinter mir. Insgesamt 16 (in Worten sechzehn) Jahre ohne Grippe, gröbere Erkältung oder was auch immer. Das ist für mich ein starkes Stück Lebensqualität! Für Athleten, die mit dem Gedanken spielen, der Natur »etwas nachzuhelfen«: Das was mit Doping aufgebaut wurde, verlieren sie *garantiert* wieder. Im Sport und vielleicht auch im Leben!

> Ich bin und bleibe weiterhin gesund! Insgesamt 16 (in Worten sechzehn) Jahre ohne Grippe oder gröbere Erkältung.

Du hast es dank deiner ganzheitlichen und familiär gestützten Ausrichtung über die Jahre geschafft, ohne verbotene Mittel Weltklasse zu erreichen. Wenn du drei Wünsche bezüglich deines Körperzustandes und deiner Veranlagung frei hättest: Gäbe es da ein »gewisses Etwas« ...?
Ja klar, ich brauche nur Unterarme wie Hulk und ich hätte gerne titanverstärkte Sehnen und Gelenke! *-lacht-* Nein, ich bin wirklich zufrieden, obwohl meine Unterarme beim Klettern nach wie vor als erstes anfangen zu brennen ... das wundert mich immer wieder *-lacht-*! Ich fühle mich topfit und ich habe keine Gründe mich zu beschweren. Im Gegenteil, ich werde laufend, auch in den Medien auf Anfang Zwanzig geschätzt! Im Ernst: Meist fühle ich mich einfach nur *blutjung* und nicht als Leistungssportler, der über 30 Jahre alt ist.

Ja, du bist nun 30! Wenn du deine Trainingsentwicklung und die Leistungsfähigkeit auf die Vor- und Nachteile hin abwägen müsstest: Wärst du lieber wieder 20, um alles noch besser *zu machen? Wie gehst du damit um, wenn doch mal ein nachweislich altersbedingtes Zipperlein auftaucht? Kennst du »Verschleißerscheinungen« oder kriegst du immer alles wieder in den »Neuzustand« zurück?*
Ich würde mit 20 wohl alles noch einmal genauso machen! Die Zeit ging einfach vorbei, während ich mich immer wieder langfristig verbesserte. Ich war meist an den Grenzen der Belastbarkeit und vielleicht würde ich zurückblickend mal einen Tag weniger trainieren. *-Jürgen grübelt-* Quatsch! Jede Einheit war es wert! Jeder halbe Schritt zurück war ein Anlauf zu einem Riesenschritt nach vorne. Yin und Yang gehören eben zusammen. Die Härte gegen mich selbst war vielleicht manchmal übertrieben, hat dann aber letztlich auch den Grundstein für meinen jetzigen

Erfahrungsschatz gebracht. Der Leser soll die Vergangenheit mit den ersten Seiten dieses Buches zurücklassen und einen roten Strich ziehen! Einfach neu beginnen. Sogenannte Verschleißerscheinungen hatte ich rein gefühlsmäßig im Übrigen mit zwanzig *mehr* als heute! Ich bin über die Jahre wirklich durchgehend stärker und fitter geworden! Ich fühle mich jetzt sogar besser als mit 17. Kein Witz! Vielleicht sollten wir uns in machen Bereichen an die Lebensplanung von Elefanten und Schildkröten halten: Die sind schließlich auch mit 50 in den besten Jahren! *-lacht!-*

Gibt es wirklich gar keine bleibenden Schäden durch jahrelangen Hochleistungssport?
Mein linker Mittelfinger hat sich nach einer Verletzung *verstärkt* und macht sich besser als je zuvor. Es gibt keine Verschleißerscheinungen bei vernünftigem und angemessenem Training! Schwächen sind dazu da, um sie durch geduldigen Einsatz in Stärken zu verwandeln. Das ist wohl auch die beste mentale Einstellung, um nicht zum permanenten Sklaven vermeintlicher Trainingsrisiken und »Zipperleins« zu werden!

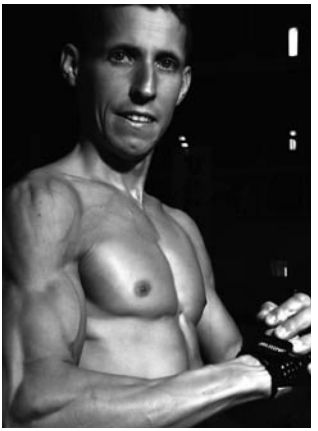
Es gibt keine Verschleißerscheinungen bei vernünftigem und angemessenem Training! Schwächen sind dazu da, um sie durch geduldigen Einsatz in *Stärken* zu verwandeln.

Du bist wie ich Stallone- und Arnie-Fan. Rocky VI muss Schwarzenegger eigentlich die Schamesröte ins Gesicht treiben. Tatsächlich macht Stallone jetzt einen fitteren Eindruck als Arnold. Meinst du, Arnold wird noch für Conan IV trainieren, oder unterscheidet die beiden doch etwas Wesentliches?
Ich habe Stallone in den vergangenen Jahren nebenher beobachtet und es ist offensichtlich, dass er sich fit gehalten hat. Auch sein PR-trächtiger Einsatz für sein Unternehmen im Bereich Supplemente scheint sich bewährt zu haben. Wie wir in *Rocky VI* sehen konnten, hat er sich aber vor allem auch mit Kettlebells fit gehalten. *-lacht-* Nein, im Ernst: Stallone ist immer am Ball geblieben. *Wollte* sich einfach fit halten. Arnold hingegen hat schlicht umgesattelt, aber er ist für mich immer noch ein absoluter Held! Hey, der ist Gouverneur, und warum sollte er nun permanent in Top-Form sein? Er konzentriert sich auf seine jetzige Aufgabe, und das war es, was ihn immer zum Über-Star gemacht hat. Er ist, soweit ich weiß, ja nun auch keine Couch-Potato geworden, sondern trainiert jeden Tag seine 45 Minuten auf dem Ergometer. Er hat nicht nur den 100 % Bodybuilder, 100 % Filmstar und 100 % Politiker gemacht. Er hat sich damals, im Gegensatz zu manchem anderen, auch zu 100 % von der Bodybuilding-Bühne verabschiedet. Als die Leute anfingen in die Sportstudios zu laufen, war er schon weg! Auch darin war er konsequent. Ich bewundere nach wie vor *beide* und bleibe ihr treuer Fan!

Wie schaffst du es, dich selbst zu managen? Du bist selbst professioneller Leistungssportler, Coach und Geschäftsführer der consolution.at. Hast du den »Superleistungsmenschen« in dir nicht auch manchmal satt? Gibt es nicht auch andere Ziele, als das »Top of the Tops« zu greifen?
Ich habe consolution.at kürzlich quasi »umgewidmet«. Die Marke steht seit Anfang 2007 für meine Sportcoachings und -seminare. Das Internetbusiness lasse ich fürs Erste gut sein – auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Ich fokussiere mich voll auf meinen Sport und eben meine Dienstleistungen in diesem Bereich. Die Sache war natürlich langfristig geplant, aber die letzte Bestätigung dafür bekam ich in den USA: Ich habe in Amerika bei Clarence Bass gesehen, was aus einer sportlichen Karriere werden kann. Clarence sagte mir, dass er mich um meine unternehmerische Freiheit schon fast beneidet, zumal er selbst viele Jahre »nur« Rechtsanwalt war und recht spät professioneller Sportpublizist wurde. Er sagte »Jürgen, trau dich, und mach *da* weiter! Du kannst es!« Das hat mich auch in der Grundsatzentscheidung der letzten Monate bestärkt: Im Kern für meinen Sport zu *leben* und diesen *weiterzugeben*. Ich werde mein Leben als Hochleistungssportler mit Sicherheit einfach so lange und intensiv weiterführen, wie es geht, weil ich es *liebe*. Ich wünsche mir natürlich, dass ich mit 69 ebenso auf ein Sportlerleben zurückschauen kann wie Clarence und vor allem weiterhin so aktiv und erfolgreich bleibe wie er. Für mich ist Clarence Bass in *jeder* Hinsicht ein absolutes Vorbild. Er hat mir bei meinem Aufenthalt in New Mexico klarer denn je 24 Stunden am Tag vorgelebt, dass Selbstmanagement und Lebenserfüllung in eigener Regie auch für Leistungssportler dauerhaft realisierbar sind. Und Clarence *ist* nach wie vor ein Topathlet, nichts anderes! Es wäre stark untertrieben zu sagen, dass er sich heute »altersgemäß verhält«, denn er trainiert knallhart und nimmt es mit vielen, toptrainierten Mittzwanzigern locker auf. Ich sehe es als eine Bringschuld gegenüber mir selbst und meinen Mitmenschen an, ein vorbildliches, dauerhaft erfülltes Sportlerleben zu führen. Genau das ist meine Passion. Nehmen und geben, lernen und weitergeben dürfen. Mehr brauche ich zu meinem Glück derzeit nicht!

Wie wird das Jahr 2008 für dich aussehen?
Wirst du schon noch sehen! Mit *Peak-Time* ist die Peak-Trilogie abgeschlossen. Das habe ich versprochen … Aber … ;-)

Ihre Topform erreichen



Mit 4,2 % Körperfett bei gleichzeitigem Muskelaufbau ist gut lachen

Trainingswissen direkt aus den USA!
Natürlich wird es auch in *Peak-Time* vor allem einen Kernfokus geben: Hart, aber effektiv und intelligent trainieren. Das klare Ziel: Mehr Kraft und Muskelmasse, bei möglichst geringem Körperfettanteil erreichen und halten. Noch nie waren so viele neue, heiße Strategien dabei wie dieses Mal! Die Grundlage aller Ihrer Wochenpläne stammt, wie Sie gleich erfahren werden, aus meiner eigenen Trainingsplanung.

Doch warum sollte, was bei mir funktioniert, allgemeingültig sein? Sie haben Recht: erfolgreiche Testathleten und sportwissenschaftliche Rückendeckung, beides gehört dazu. Ich sorgte vor. Beim Trainingskapitel profitierte ich besonders von den Coaches aus den USA: Dass das Wintertrainingslager in New Mexico bei Clarence und Carol Bass Spuren hinterlassen hat, versteht sich wohl von selbst. Manche Tage waren schon ein wenig verrückt! Wir haben entweder trainiert und uns dabei gegenseitig auf neue Ideen gebracht, oder wir »philosophierten« eben über das Training, die optimalen Ernährungsstrategien und die richtige mentale Einstellung dazu. Meist sogar noch *aktiv*: beim gemeinsamen Walken! Am nächsten Morgen standen Clarence und ich meist mit den Konzepten vom Vortag beim Frühstück und es folgte der Feinschliff. Es war einfach genial! Da auch Clarence Bass derzeit an einem weiteren Buch schreibt, war der Jahresbeginn 2007 natürlich für uns beide der ideale Zeitpunkt für »Neuland«.

High-End-Bodybuilding- und Power-Lifting-Wissen in Peak-Time
Doch damit nicht genug! Noch ein weiteres Souvenir aus den USA ist kürzlich sicher bei mir gelandet: Unikate, wertvolle und vor allem bislang nicht publizierte Trainingsdokumente. Carl Miller, langjähriger Coach des US-Nationalteams im Gewichtheben, durfte ich ebenfalls in den USA persönlich kennen lernen. Seine Einflüsse bewirkten binnen weniger Stunden auch für dieses Buch noch einige wertvolle »Fast-Wunder«. Er ist ein absoluter Experte, was Trainingswissenschaft angeht und befasst sich quasi schon sein ganzes Leben damit. Er leitet inzwischen mit seiner Frau Sandra eine gelungene Kombination aus Fitnessstudio und Leistungssportzentrum in der Hauptstadt von New Mexico. Beide betreuen mit unver-

gleichlicher Hingabe die dort trainierenden Athleten. Genau, wie es auch mir gefällt: Keine Shakebar, keine Kardioparcours, dafür Hardcore-Trainingsgeräte und teilweise selbst entwickelte, hocheffektive Geräte und Hanteln, soweit das Auge reicht. Zahlreiche Weltmeister und Weltklasseathleten hatten die beiden schon unter ihren Fittichen. Ein Besuch im Miller-Traumhaus führte schließlich zu meinen eigenen Trainingskonzepten des Winteraufbaus 2007 und den fast perfekten Endfassungen der von mir in die USA »importierten« Rohentwürfen der *Peak-Time-Wochenpläne*. Zahlreiche Feinschliffe konnte Carl noch vornehmen. Sofort wurden sogar meine CPK-Werte und kleinste Details hinterfragt und so künftige, noch ausgefeiltere Strategien entwickelt! Carl versprach mir zusätzliches Material, das mir bei meinem Projekt *»Peak-Time«* helfen würde … er hielt sein Versprechen!

Vom Powerlifting über Leistungssportklettern zum Peak-Time-Training

Zugegeben: Die Protokolle und Ausführungen aus den USA waren die perfekte Basis. Jedoch bin ich weder Powerlifter noch Bodybuilder. Es fehlten noch einige »Puzzleteilchen«, um das *große Ganze* mit dem alles entscheidenden »Finetuning« zu versehen. Schließlich wollte ich die Effektivität der neuen Techniken auch persönlich beweisen. In Form von gesteigerten Leistungen in *meiner* Disziplin: dem *Sportklettern*. Dies gelang mir: Durch die Unterstützung zahlreicher Experten. Unter anderem stand mir der »Meister der zwölf einarmigen Klimmzüge« und Ex-Weltcupfinalist Christoph Bucher nach dem Interview in *Peak Power* auch für dieses Buch erneut Frage und Antwort. Seine Aussagen habe ich dieses Mal in Form von *Fakten* direkt in Ihre Trainingspläne einfließen lassen. Auch Weltcupsieger Andreas Bindhammer versorgte mich immer wieder mit wertvollen Kommentaren und Tipps. Last but not least schlossen zahlreiche Trainingspläne der weltbesten Kletterer die letzten Lücken. Es handelte sich dabei um eine einzigartige Sammlung absoluter Topstrategien von Weltklasseathleten meines Sports. Die unterschiedlichsten Disziplinen – von Maximalkraft bis Weltcupausdauer.

»Mein Schatz!« … im Kino verlieren seltsame Kreaturen schicksalhafte Ringe, und auch bei mir läuft nicht immer alles nach Plan. »Jäger und Sammler« Jürgen hatte dieses Mal leider eine Spur zu gründlich entrümpelt. Diese Pläne waren weg! Das natürlich vergriffene Material wiederfinden … Doch aufgegeben werden bei mir nach wie vor nur Briefe! Die verloren geglaubten Unterlagen fanden sich schließlich beim »Szene-Experten« Martin Joisten. Über eine »abenteuerliche Scanaktion« an einem frühsommerlich, heißen Nachmittag kurz vor Redaktionsschluss bekam ich *alles*, was ich noch brauchte.

Die »Local Crew«

Während der letzten Jahre sorgte darüber hinaus mein »local Coach-Team« immer wieder durch individuell angepasste Techniken für zusätzliche, wertvolle Perlen –

auch für *Peak-Time*. Mein herzliches Dankeschön gilt hier vor allem: Betreuer Cand. Med. Julius Benkö, Kinesiologe Mag. Rudi Pfeiffer, Ernährungsberaterin Doris Giselbrecht, Supplemente-Entwickler Mag. Werner Petrasch und natürlich Physiotherapeut Dipl. SPT Hanno Halbeisen.
Ich garantiere: Geballtes Profiwissen von allen Fronten, auch für *Ihre* idealen Lösungen. Diese gebe ich natürlich hiermit gerne an *Sie* weiter!

Von der Theorie in die Praxis: Landessport- und Olympiazentrum Vorarlberg
Bereits seit meinen Anfangsjahren im Leistungssport war diese Institution ein Fixpunkt in meiner Trainingswoche. Jedoch darüber hinaus vor allem auch eine Quelle für aktuelles »Top-Wissen«, quasi direkt von der »Praxis-Vorbereitungs-Front« der Weltspitze. Obwohl mein Sport nicht olympisch ist, bin ich als Kaderathlet in der Lage, die absolut professionellen Rahmenbedingungen, die dort für den Hochleistungssport geboten werden, zu nutzen. Nicht nur mein Trainingsplan wird am Kletter-Hangelboard, im Kraftraum oder auch auf der ProVib-Vibrationsplatte zur Realität. Auch die CPK-Analysen und die Körperfettmessungen für dieses Buch entstanden im Rahmen der hochkarätigen Betreuung in Dornbirn. Ich betrachte dies als alles andere als selbstverständlich und bedanke mich hiermit in aller Form bei den Verantwortlichen. Sie sehen schon: Ihr *Peak-Time-Training* besteht aus weit mehr als nur ein paar schlauen Plänen, die bei »irgendjemandem« unter »bestimmten Umständen« schon einmal funktioniert haben …

Sie sehen schon: Ihr *Peak-Time-Training* besteht aus weit mehr als nur ein paar schlauen Plänen, die bei »irgendjemandem« unter »bestimmten Umständen« schon einmal funktioniert haben … geballtes Profiwissen von allen Fronten. Auch für *Ihre* idealen Lösungen. Diese gebe ich natürlich hiermit gerne an *Sie* weiter!

Der US-Olympic-Coach Carl Miller, Clarence Bass und ich beim Ausfeilen der Peak-Time-*Trainingspläne in Carls Traumhaus oberhalb von Santa Fe*

Phase I – Hells-Weeks

Vorhang auf: Ihre ersten vier Wochen

Haben Sie es bemerkt? Anders als meine ersten Bücher hat *Peak-Time* nur zwei Hauptziele. Ich bringe Sie effektiv in Ihre, in wenigen Wochen erreichbare Hochform und Sie bleiben dort. Wie? Werfen Sie einen Blick auf Ihre ersten vier Wochen. Sie werden freilich in Kürze erfahren, was es mit RAP auf sich hat und wozu ein *Power-Workout* dient. Doch »genießen« Sie fürs Erste den Ausblick auf die nächsten Wochen und dann alles der Reihe nach. Elite Soldaten der Navy Seals beenden ihre Ausbildung mit einer knallharten *Hells-Week*. In dieser »Höllenwoche« wird sowohl physisch als auch psychisch alles abverlangt. Glück gehabt? Sie sind kein Navy Seal? Fehlanzeige: Sie sind in Kürze Peak-Athlet und das ist noch härter! Sie haben nicht eine, sondern gleich *acht Hells-Weeks* vor sich. Und vergessen Sie eines nicht: Sie haben *mich* als *Peak-Time* Coach im Nacken! Ich denke dennoch, Sie sofort ins erste Training zu schicken hat noch einen Moment Zeit – »Ruhe vor dem Sturm«. Ein wohl überlegtes Briefing gehört zu jedem erfolgreichen Kampf!

Alle Trainingspläne in *Peak-Time* habe ich nach dem selben System definiert. Einige Erklärungen hierzu gleich am Anfang in aller Kürze zusammengefasst:

Faktor	Grad	Zustand
Trainingsintensität	100 %	positives Muskelversagen, nichts geht mehr
	90 %	9 von 10 möglichen Wiederholungen
	70 %, 60 %, etc.	7 bzw. 6 von 10 möglichen Wiederholungen
	20 %, 10 %	Kardio lt. Vorgabe, minimale bis moderate Intensität
Regeneration	voll erholt	Sie sind hellwach, energiegeladen und fühlen sich topfit für eine Bestleistung
	erholt	Sie sind »gut drauf«, toller Energielevel, würden noch immer viel leisten können, »gieren« jedoch nicht nach einem Rekord.
	leicht angeschlagen	Einzelne Körperpartien zeigen leichte »regenerative Baustellen« / Muskelkater. Kraftreserven nicht voll aufgeladen.
	müde	Trainingsehrgeiz gering, Muskelkater bzw. Belastungsschmerzen fühlbar, Schlafbedarf, generelle Müdigkeit und Unkonzentriertheit dominieren

Trainingsplan Phase I – Aufbau via Peak ! Hells-Weeks 1 bis 4

	Tages-Schema	Intensität	Soll-Zustand	Training	Ernährung
1	Spaziergang	0 %	müde	Ruhetag Spaziergang	Low Carb leichtes kcal-Defizit
2	Kraft & Cooldown	70 %	erholt	A-Programm Power-Workout mit max. 70 % Intensität direkt danach Kardio extensiv Dauermethode 25–30 min Cooldown 5 min für Aufpacker 30 min flotter Spaziergang	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training Kämpfer-Dinner Low Carb leichtes kcal-Defizit
3	Kraft & Cooldown	70 %	erholt	B-Programm Power-Workout mit max. 70 % Intensität direkt danach Kardio extensiv Dauermethode 25–30 min Cooldown 5 min für Aufpacker 30 min flotter Spaziergang	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training High Carb Midweek-Loading mit kcal-Überschuss für Optimierer und Aufpacker Abspecker Low Carb und leichtes kcal-Defizit
4	Kardio	10 %	erholt	lockeres Kardio nach Gefühl: Intervalltraining 25–30 min Nach 5 min Warmup jeweils 1–2 min Belastung 1–2 min locker Cooldown 5 min abends Stretching	Low Carb leichtes kcal-Defizit
5	Spaziergang	0 %	voll erholt	Ruhetag Spaziergang	Low Carb Ladeabend vor dem 100 %-Tag Halteniveau oder leichtes kcal-Defizit je nach Gefühl evtl. leichter Überschuss für Aufpacker
6	A+B-Kombitag	100 %	voll erholt	Aufwärmen RAP und lockere Cooldown-Einheit Spaziergang abends Stretching	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training Ladetag High Carb Abspecker: leichtes kcal-Defizit Optimierer und Aufpacker: kcal auf Halteniveau oder leichter Überschuss
7	A+B-Kombitag	100 %	OK	Aufwärmen Power-Workout direkt danach Kardio extensiv: Dauermethode 30–45 min mit Cooldown 5 min und Spaziergang abends Stretching	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training Low Carb, kcal auf Halteniveau leichter kcal-Überschuss für Aufpacker und Optimierer

Abkürzungen für alle Tabellen in Peak-Time: min = Minuten, sek = Sekunden

Von HIT RAP und Power-Workouts – Harte Facts

Sie wollen wissen, *was* Sie beim Anwenden meiner Trainingspläne umsetzen und warum gerade die von mir bevorzugten Kombinationen von neuen Periodisierungsmodellen und Trainingstechniken so erfolgsversprechend sind? Als logisch und ganzheitlich denkender Peak-Athlet ein klarer Fall: Sie haben ein Recht darauf, mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe zu erfahren. Deshalb beschreibe ich jetzt in aller Kürze die Grundprinzipien, auf denen mein Trainingskonzept basiert. Mit diesen Grundlagen können Sie Ihr *Peak-Time-Training* planen, gestalten und durchführen. Erfolgreich, individuell auf Sie abgestimmt und vor allem langfristig durchführbar!

Periodisierung – alles hat ein Ende, nur der Wechsel nicht!

Der Vorteil meiner Form der Periodisierung ist, dass keine zwei Workouts je gleich sind. Das Training besteht aus kontinuierlich wechselnden Phasen und Zyklen. In jedem Workout variieren Sie entweder die Übung, das Gewicht oder die Anzahl der Wiederholungen. Die Grundidee ist, dass Sie kämpfen, stärker werden und wachsen, bis Sie *fast* an die Grenze eines Plateaus stoßen, oder einen Stillstand erreichen, um dann einen Break einzulegen oder mit einem anderen Trainingsfokus weitere Erfolge verbuchen. Sie bewegen sich immer vorwärts und fahren sich nie fest. Sogar Ihre acht *Hells-Weeks* gliedern sich in zwei Perioden. In Phase III rückt für Sie sogar eine sehr flexible, neue und spannende Alternative zur sonst oft wenig produktiven »*Off-Season*« in den Fokus. Wie Sie bereits aus der Einleitung wissen: *Peak-Time-Off-Season* bedeutet nämlich, wie Sie sich bereits denken, alles andere als *Off*. Das genaue Gegenteil ist der Fall! Sogar weitere Fortschritte sind möglich und diese machen Ihr Training extrem motivierend.

Zur Übersicht: Dies ist der Grundrahmen, aus dem Ihre zukünftigen Fitness- und Körperzusammensetzungsträume bestehen:

Periode	Ziel	Methoden
Hells-Weeks 1 bis 4 Peak-Time-Training Phase I	Roh- und Maximalkraftaufbau und je nach Kämpfertyp, gleichzeitige Fettreduktion, Grundkonditionierung und Muskelaufbau	RAP, Power-Workout, 70 %-Power-Workouts, Kardio, Stretching, gezielte regenerative Einheiten
Hells-Weeks 5 bis 8 Peak-Time-Training Phase II	Roh- und Maximalkraftaufbau und je nach Kämpfertyp gleichzeitige, forcierte Fettreduktion, Peak-Konditionierung und Muskelaufbau	RAP, Power-Workout, 70 %-Power-Workouts, HIIT*, Kardio, Stretching, gezielte regenerative Einheiten ** Kein Tippfehler ;-)* *HIIT-Beschreibung folgt noch!*
Peak-Time-*Off-Season* Phase III Dauer: ca. 10 Wochen inkl. strategischer Dekonditionierung	Je nach Substanz und Zielen weiterer Aufbau und/oder strategische Dekonditionierung	RAP, Power-Workout, 70 %-Power-Workouts, HIIT, Kardio, Stretching, gezielte regenerative Einheiten

Peak-Time-Training – Das Beste aus zwei Welten!
Ich habe mich bereits im Einstiegsinterview »verraten«. Wenn Sie schon *»Das Peak-Prinzip«* oder *Peak Power* gelesen haben, dann wundern Sie sich vermutlich, warum hier nicht mehr ausschließlich von HIT die Rede ist, sondern von RAP, *Power-Workouts*, 70 %-Pump-Trainings und sogar von *Kardio*. Ganz einfach: Auch ich habe mich in den vergangenen 18 Monaten weiterentwickelt und akribisch nach dem Königsweg für eine optimale *Gesamtform* gesucht. Also ein Zwitter aus Arnold Schwarzeneggers Volumen-Training und Mike Mentzers High-Intensity-Training?

Das Grundprinzip der Leistungssteigerung – Superkompensation
Es gibt nur *eine* wissenschaftliche Tatsache im Kraftsport, die 100 % akzeptiert und klar ist: Zunehmende, wiederkehrende *Über*lastung führt zu Kraft- und Muskelwachstum. Dies bedeutet vereinfacht, um Kraft und einen durchtrainierten Körper zu bekommen heißt es, sich selbst ständig herauszufordern und *mehr* leisten als zuvor. Wenn Sie dies kontinuierlich fortführen und steigern, werden Sie größer und stärker werden. Was bedeutet Superkompensation nun wörtlich? Einfach ausgedrückt: *Übererholung*. Der Körper erholt sich in weiser Voraussicht so, dass nicht nur die überstandene Belastung ausgeglichen, sondern eine Reserve für stärkere Beanspruchungen gebildet wird. Diese neue, zusätzliche Leistungsreserve wartet jedoch nicht ewig auf Sie. Der Köper bleibt ein ökonomisches System. Nur die rechtzeitige Inanspruchnahme bringt Sie Schritt für Schritt weiter. Wie? Die harte Wahrheit: In Form eines erneuten, *noch mächtigeren* Angriffs auf die neu erlangte Leistungsfähigkeit.

Superkompensation bedeutet einfach ausgedrückt: *Übererholung*. Diese neue, zusätzliche Leistungsreserve wartet jedoch nicht ewig auf Sie. Nur die rechtzeitige Inanspruchnahme bringt Sie Schritt für Schritt weiter. Wie? Die harte Wahrheit: In Form eines erneuten, *noch mächtigeren* Angriffs auf die neu erlangte Leistungsfähigkeit.

HIT – hochintensives Mentzer-Erfolgsprinzip

Der sechsmalige Mr. Olympia Dorian Yates gehörte der Schule des HIT (High Intensity Training) an, das der Theorie der Wundheilung oder Muskelzellschädigung entspricht. Angeführt von Mike Mentzer, der erste und einzige Bodybuilder, der jemals die volle Punktezahl in der Weltmeisterschaft der Amateure erreichte, glauben die HIT-Athleten an sehr hartes, sehr kurzes und unregelmäßiges Training. Auch ich selbst habe bisher noch keine effektivere und zeitökonomischere Methode zum Kraft- und Muskelaufbau gefunden. Deshalb stand auch mein erstes Buch voll und ganz im Zeichen dieser Trainingsform. Auf den Punkt gebracht: Sie brauchen HIT, um dem »Knochengerüst« ade zu sagen, oder bereits vorhandener »Masse« ein passendes Gesicht in Form von purer Kraft zu geben.

Sie brauchen HIT, um dem »Knochengerüst« ade zu sagen oder bereits vorhandener »Masse« ein passendes Gesicht in Form von purer Kraft zu geben. Ich selbst habe bisher noch keine effektivere und zeitökonomischere Methode zum Kraft- und Muskelaufbau gefunden.

Superkompensation erster Klasse – das Wundheilungsmodell

Es ist leicht, die Idee hinter diesem Modell zu verstehen. Denken Sie einfach daran, was passiert, wenn Sie sich in den Finger schneiden. Das *Wundheilungs-Modell* bezieht sich auf die Zeit, die der Schnitt benötigt um zu verheilen. Dieser Heilungsprozess und speziell die, vor dem eigentlichen Wachstum einsetzende, Entzündungsreaktion ist ein gutes Beispiel, um die Muskelerholung zu verstehen. HIT *verletzt* die Muskelfasern. Der Grad der Schädigung hängt von der Intensität der Übung ab: Je höher die Intensität, desto gravierender der Schaden. Es ist der darauf folgende Prozess der Heilung dieser Mikroverletzungen (Mikrotraumata), der die Muskelfaser dann größer und stärker werden lässt. Der Heilprozess untergliedert sich in fünf Phasen, wobei der eigentliche Effekt der Muskelerneuerung erst nach Abschluss der letzten Phase beginnt. Nach dem Zerstören einer Muskelfaser kommt es zu einer leichten, entzündungsähnlichen Reaktion in der angegriffenen Muskelfaser. Diese Entzündung selbst verursacht wiederum nach den Phasen 2 bis 4 eine Art Folgeschaden, der aus der Entzündungsreaktion resultiert. Der folgende, erneute Reparaturprozess kann nun mehrere Tage andauern. Verspätete Muskelempfindlichkeit (Muskelkater, Müdigkeit) sind die Folge dieser bis zu sieben Tage, oder länger anhaltenden Regenerationsphase.

Übermorgen wieder fit? Nicht mit HIT!

Wie lange dauert nun der gesamte Prozess? Das hängt vom Schädigungsgrad, also von der Intensität der Übung und anderen, damit verbundenen individuellen Faktoren, wie z. B. dem Hormonspiegel, ab. Aber der vollständige 5-Phasen-Prozess inklusive des »großen Finales« der Muskeltonus-Verstärkung kann … aufgepasst: zwischen fünf Tagen und in extremen Fällen über eine Woche dauern! Das hat natürlich grundlegenden Einfluss auf die Trainingsfrequenz und wohl auch auf Ihre Motivation. Was für ein Sport soll das bitte sein, den Sie nur einmal, alle zwei Wochen für 30 Minuten betreiben dürfen? Der Grundgedanke stimmt jedoch und ist wichtig: Je *intensiver* Ihr Training, umso länger die Erholungszeit, welche Sie Ihrem Körper gönnen dürfen. Da die Phase der Superkompensation erst am Ende der Reaktionsfolge stattfindet, gilt als Faustregel: Lieber einen Tag länger regenerieren als einen Tag zu wenig. Training *vor* der Superkompensation macht alle Erfolge zunichte und kostet mehr Zeit, als ein weiterer zusätzlich eingelegter Tag mit moderater Bewegung an der frischen Luft.

Alle genannten Nachteile, bezüglich der Erholungszeit, gelten insbesondere für alle unkontrollierten HIT-Methoden. Unter unkontrolliert verstehe ich, dass nicht nur bei Profis beliebte, völlige *Ausbelasten* des Körpers mit Intensitätstechniken. HIT das stark machen soll, erfordert System und Disziplin.

Ebenfalls zu bedenken: Auch Dorian Yates war zwar zweifelsohne einer der erfolgreichsten Vertreter, der seine Erfolge ausschließlich auf dieser Methode begründete. Doch raten Sie, wozu er sogar ein eigenes Ultraschallgerät zur Behandlung von Muskel- und Gelenkschäden in seinem Buch erwähnt? Wohl kaum ein anderer war öfter verletzt!

Hohe Verletzungsanfälligkeit durch die extreme Intensität, sowie oft unkalkulierbar lange Regenerationszeiten durch zu hohe Ausbelastung, sind also die Hauptprobleme. Darum auch meine eigenen, kurzen *Phasen* mit nur einem 100 %-Tag zu *Peak-Prinzip-Zeiten*.

Langfristig ist auch das Zentralnervensystem der allermeisten Athleten nicht in der Lage, mehr als sechs Wochen HIT wegzustecken. Eine Überforderung dieser »Steuerleitungen« zu Ihren Muskeln bedeutet im harmlosesten Fall, dass eben diese zwar schon lange regeneriert sind, Sie aber nach wie vor nicht in der Lage sind, sie willentlich aufs Neue voll zu fordern. Der schlimmste Fall, wenn dieser Zustand zu lange ignoriert oder unbewusst toleriert wird: Übertraining und sogar ein Burn-Out-Syndrom kann drohen. Die extrem langen *Off-Season-Perioden* von Mike Mentzer sprechen für mich ebenfalls eine klare Sprache.

HIT-Variante RAP: Goldener Weg, steile Treppe

Keine Bange. Sie werden zukünftig nicht mit Cap, Basketballhemd und Soundblaster bewaffnet durch das GYM wippen und Smudo spielen. RAP bedeutet **R**est **a**nd **P**eak. Es handelt sich um eine Variante des HIT, mit der Sie in den *Hells-Weeks* an Ihrem voll erholten Tag 6 die maximale Trainingsqualität aus Ihrem absolut regenerierten Körper herausholen werden. RAP bietet im Vergleich zu HIT gleich drei entscheidende Vorteile:

1. Die **Regenerationszeit** ist nach einer RAP-Einheit zwar nicht kürzer als bei herkömmlichem, *kontrolliertem* HIT. Schließlich setzen Sie Körper und Nervensystem dem selben Maximalreiz aus. Dennoch: Wie schwer *kontrolliertes* HIT für viele Athleten, ja sogar für Profis ist, haben Sie soeben erfahren. Die kontrollierten Vorgaben von RAP ermöglichen Ihnen nun, in der Folgewoche *immer* vollständig regeneriert zu sein. Hart, aber nicht zu hart!
2. RAP ist subjektiv empfunden **komfortabler**. Es fällt sehr wenig Milchsäure an. Somit ist die Technik psychisch weit weniger kräftezehrend als HIT. Mehr Leistung durch Komfort? Klar doch! Schließlich ziehen Sie sich auch keine mit Dornen gefütterten Handschuhe an, um im GYM 100 % zu geben! Ihr Training wird bei gleichem Einsatz mit RAP sogar noch härter, bleibt aber trotzdem kontrolliert und ist somit motivierender.
3. Innerhalb Ihres Wochenzyklus **bleibt sogar noch Platz** für eine weitere Trainings-Geheimwaffe in Form eines *100 %-Power-Workouts* und mehreren, moderaten Trainingseinheiten dieses Typs. Jedoch mit einer deutlich reduzierten Intensität von 70 %. Auch etwas Kardio darf sein. Dazu gleich mehr. So ist eine ideale Balance zwischen Kraft- und Muskelwachstum, Kraftausdauer, Top-Fitness und Regeneration gewährleistet.

RAP – Rest and Peak!

Zunächst zur Frage, ob es sich bei RAP um eine vollständige »Neuerfindung des Jürgen Reis« handelt. Nein, ich habe nichts Revolutionäres selbst entdeckt, sondern Schlussfolgerungen gezogen. *Peak-Prinzip*-Leser kennen bereits das Mike Mentzer Intervalltraining aus meinem ersten Buch. Auch Ansätze aus *PITT-Force*, einer etwa seit dem Jahr 2000 praktizierten, neuen Trainingsidee im professionellen Bodybuilding, halfen mir wesentlich bei der Entwicklung. Prinzipien aus den Trainingsbelastungen von Turnern, Zehnkämpfern und natürlich verschiedenen Top-Kletterern, deren Rohkraft und Körperentwicklung mich schon seit Kindesbeinen an beeindruckt hatten, ergänzten das Modell schließlich. Und letztlich waren es die Schlussfolgerungen aus meinen eigenen Trainingslogs, die ich immer wieder bis ins Detail analysierte und mit meinen Betreuern hinterfragte.

Bei meinem Aufenthalt bei Clarence Bass im Januar 2007 führte ich all diese Facts mit seinen Jahrzehnte umfassenden Erfahrungen zusammen und gab dem Kind einen Namen. Genug der Vorgeschichte, kommen wir zu Ihnen und Ihrem Weg mit dieser Technik, das Quäntchen mehr zu erreichen, das Ihnen vielleicht zu oft verwehrt geblieben ist. *Rest* ist später: Auf zum nächsten *Peak*! Wie ein RAP-Training in der Praxis für Sie aussehen kann, erfahren Sie jetzt.

RAP-Praxis

Wenn Sie in der Vergangenheit HIT als Trainingssystem nutzten, sind Sie im Grunde schon sehr gut vorbereitet. Dennoch wird RAP für Sie eine neue Herausforderung sein. Ziel von RAP ist es, dem Muskel durch starke und somit intensive Spannungszustände eine denkbar hohe Anzahl an Mikrotraumata (Kleinstverletzungen) zuzufügen. Kern des Systems stellen dabei die Pausen *zwischen* den einzelnen Wiederholungen dar. Diese ermöglichen es, die Muskelfasern extrem anzugreifen.
Der Grund: Durch diese *Sekunden-Breaks* wird durch die kurzfristig einsetzende Energiebereitstellung, sowie die zusätzliche Sauerstoffversorgung eine insgesamt wesentlich höhere Intensität möglich. Die Dauer dieser Mini-Regenerationsphase wird mit zunehmender Wiederholungszahl dem eigenen Erschöpfungsgrad angepasst. Folglich wird die Pause zwischen der ersten und zweiten Wiederholung in aller Regel deutlich kürzer ausfallen als zwischen der fünften und sechsten.

Um einen optimalen Trainingsreiz zu bewirken, wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie vier »saubere« Wiederholungen schaffen *würden*. Die vergleichsweise geringe Wiederholungszahl in einem Satz von 6 bis 8 Wiederholungen macht zusammen mit den Pausen wieder klar, warum RAP das neue HIT in *Peak-Time* darstellt. Es gilt: Schlamperei ist tabu! Jede Wiederholung ist eine 100% konzentrierte Qualitätsausführung der Übung, nahe an Ihrem absoluten Limit.

Die Übungen

Beim RAP-Workout empfehle ich Grundübungen und Langhantelübungen, wie z. B. Bankdrücken, Kreuzheben (oberer Teil der Übung von einer Langbank weg ist optimal), Lat-Ziehen mit engem Rudergriff, Bauchaufzüge (eventuell mit Gewichtsmanschetten an den Knöcheln) oder schwere Maschinen-Ruderübungen. Diese eignen sich sehr gut dafür, da ein Ablegen des Gewichts oder der Stange meist leicht praktizierbar ist.

Nicht ganz so optimal, aber auch möglich sind Übungen mit Kurzhanteln. Das Problem hierbei sind die meist fehlenden Rastpunkte. Am Beispiel des Schulterdrückens verstehen Sie schnell, dass es während der Ausführung schwierig ist, zu pausieren. Eine Möglichkeit zum Ruhen bietet sich aber trotzdem: Nämlich am oberen Punkt, also mit gestreckten Armen. Das ist zwar keine vollständige Pause, reicht aber aus, um weiterzumachen.

Ablauf einer RAP-Übung mit zwei Sätzen am Beispiel des Bankdrückens

nach dem allgemeinen Warmup …

- Übungsspezifisches Aufwärmen bei 50 % des Trainingsgewichtes
- Ein Anfühlsatz (1 Wiederholung) mit dem vollen Trainingsgewicht (maximal wären 4 Wiederholungen möglich)
- Kurze Pause (max. 30 Sekunden)
- Erste langsame, saubere Ausführung, dann Langhantel in den Ständer legen
- 2 sek Pause, in der Sie kurz die Stange loslassen und z. B. Ihre Handgelenke ausschütteln
- Weiter mit den nächsten Wiederholungen
- Ab dem Punkt, an dem Sie spüren, dass der Bewegungsfluss ins Stocken gerät, verlängern Sie die Pausen bis auf maximal 5 Sekunden
- Enden wird *jeder* Satz mit einer letzten, sauberen Wiederholung – positives Muskelversagen genügt! Das Ziel liegt bei 6 bis 8 technisch perfekten Wiederholungen.
- 3 bis 5 Minuten Satz-Pause und den zweiten und auch schon letzten Satz dieser Übung ausführen.

RAP an der Zugmaschine: Rest … Ich löse den Griff, hole tief Luft, … *… and PEAK!*

Achtung! Intensivitätstechniken sind bei RAP tabu. Die Superreize, die Ihnen RAP bescheren wird, reichen völlig aus. Spätestens in den folgenden Tagen werden Sie merken, *wie* effektiv Sie trainiert haben!

Egal, mit welcher RAP-Übung Sie starten: schnappen Sie sich am Anfang einen Trainingspartner, der Ihnen zur Seite steht. Gut möglich, dass bei den ersten RAP-Einheiten auch Ihr Akku plötzlich komplett leerläuft. Ohne jede Vorwarnung – ich spreche hier nicht nur aus eigener Erfahrung. Wenn sich Ihr Körper erst einmal an diese Art der Belastung gewöhnt hat, geht's künftig natürlich auch alleine. Sind Sie jetzt heiß auf neue Action, die sich gewaschen hat? Dann sage ich nur: Let's RAP!

Tipps und Tricks zur Ausführung der RAP-Übungen

Übung	Art der Ausführung	Verhalten in den Pausen
Klimmzüge	Bank unter die Stange stellen, falls Sie mit fast gestreckten Armen den Boden nicht erreichen.	In der Pause die Stange loslassen und Hände entlasten.
Bauchaufzüge	Diese Übung ist auch für Einsteiger perfekt »RAP-geeignet«. Wie bei den Klimmzügen mit Entlastungsbank.	In der Pause die Stange loslassen und Hände ausschütteln.
Bankdrücken	Füße auf die Bank, um Ihren Rücken zu schonen (kein Hohlkreuz)	Stange in den Hantelständer legen, loslassen und Hände ausschütteln
Schweres Rudern	An der Ruder- oder an der T-Bar-Maschine. Letztere war eine meiner Lieblingsvarianten im Winter 2006/07	Nach Ablegen der Hantel Hände ausschütteln
Kreuzheben	Oberer Teil der Übung von einer Langbank weg. Vollständiges Kreuzheben ist meist zu intensiv bei RAP!	Ablegen und Hände ausschütteln
Kniebeugen	Stange am oberen Teil der Übung kurz im Hantelständer ablegen	Oben ablegen und kurz die Beine ausschütteln
Übungen mit Kurzhanteln	Schulterdrücken und Curls sitzend ausführen. Mit leichten Gewichten »antesten« und evtl. mit Partnerhilfe in die Ausgangsstellung bringen. Selbiges gilt beim Entlasten z. B. bei Überzügen (Partner hilft am unteren Punkt)	Hantel auf dem Oberschenkel ablegen oder beim Schulterdrücken am oberen Punkt (nicht optimal)

Weitere Fakten zu Ihrem RAP-Workout finden Sie in Ihrer *Workout-Tabelle* auf Seite 63.

Power-Workout – wie Conan und Rocky?

Nach all der HIT- und RAP-Schwärmerei. Was gibt es da noch zu verbessern? Wozu gar in andere Welten der Trainingsprinzipien abschweifen? Nun: Blättern Sie in einem beliebigen Kraftsportmagazin und Sie wissen Bescheid: Die Mehrheit der heutigen Bodybuildingprofis, jedoch auch Legenden wie Arnold Schwarzenegger und Bill Pearl sind prominente Anhänger des Volumen-Trainings. Sie vertrauen auf die Annahme, dass regelmäßiges Training mit einer hohen Satzzahl, basierend auf dem Energieentleerungs-Modell, zu den besten Ergebnissen führt.
Sportwissenschaftler erklären sich den Mechanismus des Volumen-Trainings wie folgt: *Energieentleerung* ist ein Zustand, in dem der Muskel seine Energiespeicher aufgebraucht hat und Sie nicht mehr weiter trainieren können. Superkompensation und Muskelwachstum werden dadurch erreicht, dass der Körper diese Speicher nach einer entsprechenden Regenerationszeit *über*füllt. Mit dieser Art von Training können Sie das alle 2 bis 4 Tage erwarten. Das klingt schon mal sehr gut, nicht?

Regeneration beim Volumen-Training: Timing als Basis

Wenn Sie jedoch zu oft trainieren, werden die Energiespeicher erneut geleert, bevor die Superkompensation und somit das Wachstum eintreten können. Wenn andererseits die Zeit zwischen zwei Workouts zu lange ist, wird die Superkompensation verpuffen und das Ergebnis ist, falls überhaupt vorhanden, suboptimal. Sie kennen bereits die Theorie von vorhin: Das ist der Grund, warum die Trainingsfrequenz der kritische Punkt ist. Die optimale Erholungsperiode für diesen Trainingstyp liegt bei ca. 48 Stunden. Deshalb heißt es, jedes Mal, wenn der Muskel kurzfristig »übertankt« ist: Zeit fürs nächste *Power-Workout*!

Aufladen – auspowern – mehr aufladen?

Sie ahnen es: Sogar heiße Verfechter des Volumentrainings geben zu, dass es für die Mehrheit der Athleten gleich mehrere Nachteile gibt. Zugegeben: viele Bodybuilder benutzen das Energieentleerungs-System um die Muskelgröße zu steigern und schaffen es. Aber das Muskelwachstum, das dieser Trainings-Typ erzielt, ist normalerweise nicht von großer Dauer. Der Grund: Das Wachstum basiert größtenteils auf Flüssigkeitseinlagerungen im Muskel. Im Gegensatz dazu zielen HIT und somit auch RAP auf die *Verdickung* der Muskelfasern ab.

Das Muskelwachstum, das sich durch Volumen-Training ergibt, ist normalerweise nicht von großer Dauer. Der Grund: Das Wachstum basiert größtenteils auf Flüssigkeitseinlagerungen im Muskel. Im Gegensatz dazu zielen HIT und somit auch RAP auf die *Verdickung* der Muskelfasern ab.

Die Hintergründe dieser Schattenseite: Die Körper der allermeisten Athleten können nur *eine*, der nach dem Volumentraining geforderten Arten der Superkompensation zufriedenstellend »abhaken«: Und zwar die Wieder- bzw. *Über*füllung der Glykogenspeicher. Fürs Wachsen fehlt den meisten steroidfrei trainierenden Athleten die dazu notwendige Überdosis an Testosteron. Dieses wichtige Hormon bleibt nämlich leider in den umfangreichen Workouts, sowie auch beim anschließenden Superkompensieren der Glykogenspeicher auf der Strecke. Toll im Spiegel – aber leider nur vorübergehend. Der Schein des prallen Pumpgefühls trügt: Der Muskel geht in Wirklichkeit leer aus.

Haben Sie die eingangs erwähnten Trainingsprogramme eines »Profis« aus der »4-farb-Muskelpresse« schon einmal versucht? Wenn nein, sparen Sie sich die Enttäuschung. Genau hier liegt der entscheidende Haken für alle Natural-Athleten. Sie *sollten* zwar alle 48 Stunden trainieren, doch bereits nach wenigen Einheiten hat Ihr Organismus keine Chance mehr, mitzuhalten. Den Grund kennen Sie aus dem vorigen Absatz. Zudem wird bei *100 %-Power-Workouts* auch das Zentralnervensystem *über*fordert. Zwar nicht so stark wie bei RAP oder HIT, aber dennoch.

Zugabe: Power-Workout – Ihr Spiegel liebt Volumentraining

Wozu dann überhaupt Pump- bzw. *Power-Workouts* in Ihrem Trainingsplan enthalten sind? Trotz aller »Risiken und Nebenwirkungen«: Physiologisch gesehen bietet auch diese Trainingsform, wenn bis zum 100 %igen positiven Muskelversagen trainiert wird, sehr wohl Vorteile für den Kraft- und Muskelaufbau. Warum habe auch ich mich in meinem ersten Buch sogar teilweise von dieser Trainingsform distanziert? Dazu gleich mehr auf Seite 61. Eines ist jedoch klar: Zwar ist diese, für die eben erwähnten Ziele, meiner Erfahrung nach weit weniger spektakulär als HIT bzw. RAP, aber dennoch: wo große Champions mit einem System Erfolge feiern, ist immer ein *zweiter* Blick fällig.

Finale Grande – von allen Modellen profitieren

Als natural arbeitender Peak-Athlet sollen Sie schließlich *alle* wirksamen Strategien richtig und effektiv nutzen, wenn Sie wirklich Ihr genetisches Potenzial ausschöpfen wollen. Genau darauf zielt der *Hells-Weeks* Wochenplan ab. Sie versorgen mit dem *100 %-Power-Workout* an Tag 7 Ihren Körper mit einem *zweiten*, kräftigen Wachstumsschub.

Nun zur Frage, was ein *Power-Workout* eigentlich ist: Ihr *100 %-Power-Workout* ist im Gegensatz zu RAP weniger intensiv, dafür umso umfangreicher! *Quantität* und die relativ große Anzahl der Arbeitssätze sorgen dafür. Sie leeren die Energiereserven der Muskeln. Aber bitte auch hier: Positives Muskelversagen reicht aus und Intensitätstechniken sind tabu! Sie wollen keine weiteren Muskelfasern zerstören. Deshalb auch das Ganze an Tag 7.
Nehmen Sie sich Zeit, absolvieren Sie ein umfangreiches Training, trainieren Sie aber trotzdem hoch konzentriert. *Power-Workout* bedeutet eines sicher *nicht*: Kopf ausschalten, leichtere Gewichte auflegen und träumen! Auch hier folgen am Ende dieses Unterkapitels genauen »Ausführungsfakten« in Ihrer *Workout-Tabelle*.

> Als natural arbeitender Peak-Athlet sollen *alle* wirksamen Strategien richtig und effektiv nutzen, wenn Sie Ihr genetisches Potenzial ausschöpfen wollen. Genau darauf zielt der *Hells-Weeks-Wochenplan* ab.

Two-Days-Lag – kein Ruhetag macht stärker!

Was ist nun die Essenz der Erfolgskombination von RAP und dem 24 Stunden später folgenden *Power-Workout*? Nur HIT / RAP oder ausschließlich *Power-Workouts* sind, wie Sie wissen, möglich, aber mit zahlreichen Nachteilen verbunden. Auch hier durfte ich in den USA viel lernen: Aus Trainingsplänen erfolgreicher Olympioniken des Powerliftings bzw. von deren Ex-Coach Carl Miller. Einfach ausgedrückt: RAP und *Power-Workout* sind an Tag 6 und 7 ein Paar, das in der Summe die optimale, aber dennoch *kontrollierte*, anabole Ausbelastung ergibt. Jedoch fordern diese jeweils andere Systeme in Ihnen, sowohl was den Körper, als auch den Geist und Ihre Motivation angeht. Deshalb gehören sie in meinem *Hells-Weeks-Plan* auch an zwei direkt auf einander folgende Tage.

Dann, wenn dem Muskel durch die RAP-Einheiten alle nötigen Wachstumsreize und Mikrotraumata gegeben sind, dauert es nämlich noch *48 Stunden*, bis die Entzündungsreaktion eintritt. In dieser Zeit ist aber noch genug Energie da, um von einem 100 %-*Power-Workout* zu profitieren. Sie nutzen hier das Prinzip des *Two-*

Days-Lag, das besagt, dass die eigentliche Entzündung im Muskel, also der starke Muskelkater, erst 48 Stunden nach dem harten RAP-Training eintritt. Ähnlich der Inkubationszeit bei einer Krankheit. Sie werden sich 24 Stunden später noch topfit fühlen und erst nach 48 Stunden, also an Ihrem Ruhetag, möchten Sie sich keinen Zentimeter mehr bewegen.

Sie setzen an den Tagen 6 und 7 zwei maximale Reize mit wohl zwei der besten Kraft- und Muskelaufbautechniken der Welt: *RAP*, gefolgt vom *100 %-Power-Workout*. Ihr Körper ist nun für volle fünf Tage – jedoch eben auch nicht länger, mit dem »Wiederaufbau« beschäftigt.

Ein letztes Bindeglied, zumindest was das Krafttraining angeht, fehlt jedoch noch: Eine entscheidende »Nebenwirkung« der *Power-Workouts* habe ich Ihnen bislang verschwiegen. Ich fragte mich oft, wie Top-Athleten, die für Kraftausdauer-Disziplinen wie Zehnkämpfe, Mitteldistanzläufe, oder eben auch Kletterweltcuprouten trainieren, zu so definierten Körpern kommen. In fast allen Fällen durften diese sogar mit einem wesentlich niedrigerem Körperfettanteil glänzen als Marathonläufer oder eben auch reine HIT-Athleten. Die Antwort lautet: Laktat macht *Ripped*. Was Milchsäure mit Muskelschärfe zu tun hat? Nun, es ist nicht das Laktat an sich, mit dem Ihr Körper »Klasse aus Masse« hervorzaubert. Vielmehr sind es die direkten und indirekten *hormonellen Auswirkungen* dieser Art von Training. *Wachstumshormon-Einheiten* lautet deshalb ein Zauberwort in allen 8 *Peak-Time-Hellsweeks*.

Pump macht Ripped!

Auch Lee Haney, Bodybuilder und mehrfacher Mr. Olympia, machte sich eben diese Tatsache zunutze. Für den Rohkraftaufbau trainierte er nach HIT, um ein maximales Kraft- und Muskelwachstum zu erreichen. Vor den Wettkämpfen integrierte er jedoch gezielt *Power-Workouts*, also Volumentraining, um die notwendige Schärfe und Definition und schließlich echte Qualitätsmuskeln zu »modellieren«. Logisch, dass wenn er und die eben erwähnten Sportler durch deren große, laktazide Trainingsumfänge zu solch einer Definition kamen, auch Sie die Vorteile des Laktats gezielt nutzen werden.

Schön und gut: Das *Power-Workout* an Tag 7 ritzt durch die Milchsäure zusätzlich tiefe Einschnitte in Ihre Qualitätsmuskeln. Doch wozu unter der Woche noch zwei 70 %-Einheiten? Mit diesem fehlenden Puzzleteil haben auch Sie die Möglichkeit, die Regeneration und Ihre Leistungsfähigkeit an den Tagen 6 und 7 sogar stark zu beschleunigen bzw. zu steigern. Durchblutung und Muskelpumpe, so das Rezept. Wie wäre es mit einem kleinen Turbo? Einem Krafttraining, das Ihr Zentralnervensystem und die verletzten Muskelfasern sogar schneller regenerieren lässt?

Es kommt sogar noch besser: Eine Art von Training, die zugleich, auch während der Ruhephase durch das »Pump macht Ripped Phänomen« Ihre Muskelqualität weiterhin steigert und die Fettverbrennung vorantreibt?
Genau dies geschieht in den *70 %-Power-Workouts*. Dazu gleich mehr. Sie trainieren dabei sogar mit noch höheren Wiederholungszahlen, jedoch mit wesentlich leichteren Gewichten. Das Energieaufkommen ist somit geringer, es ist auch psychisch kaum kräftezehrend. Es belastet sehr wohl Ihre Muskel, aber im Gegensatz zum *100 %-Power-Workout* und vor allem den RAP-Einheiten nicht Ihren ganzen Körper. Sie profitieren hormonell weiterhin vom Laktatvorteil, Ihr Organismus kann sich aber effektiv und aktiv erholen. *Kapillarisierung*, also die Vermehrung Ihrer »Zellkraftwerke«, der Mitochondrien, ist ein zusätzlicher Effekt der *70 %-Power-Workouts*. Wichtig für Sie: je mehr hochleistungsfähige Mitochondrien in Ihren Muskeln bereit stehen, desto besser funktionieren zahlreiche Leistungsparameter. Sie erholen sich nicht nur rascher zwischen den Sätzen und Einheiten, auch die Leistung, sowohl beim RAP- als auch beim *Power-Workout* steigt! Last but not Least: Durch die kurzen Satz-Pausen wird auch Ihr Herz- Kreislaufsystem entsprechend gefordert. Die 70 %-Tage unter der Woche halten Sie also fit, fördern durch die konstant stark erhöhten Wachstumshormonspiegel, die Fettverbrennung und die Muskeldurchblutung. Dies unterstützt, verstärkt durch das Energieentleerungsprinzip, zusätzlich den Muskelaufbau. »Milchsäure« mit einem Schuss an Wachstumshormonen … worauf ich hinaus will? Ihr Körper wird kaum eine Möglichkeit finden, in den Hells-Weeks *nicht* zu explodieren.

70 % ohne »optische Täuschungen« und Testosteroncrash?

Von den Schattenseiten der »*Power-Workout-Welt*«, die für fast alle steroidfrei trainierenden Athleten gleichermaßen gültig sind, haben Sie soeben erfahren. Dennoch: Strategisch *richtig getimt*, führen die Vorteile beider Wege auch Sie zu maximalen Fortschritten und Erfolgen beim Kraft- und Muskelaufbau.
Das Entscheidende ist, wie diese beiden wirksamsten aller »Aufbausysteme« richtig *kombiniert* werden. Das Rezept: Wesentlich *weniger* laktazide »100 %-Anschlageinheiten«. Dafür mehrere, wohl dosierte und gezielte *70 %-Power-Workouts* (Pump-Trainings), denen die entsprechende Anzahl an Ruhe- und weniger intensiven Trainingstagen folgen. Auch Sportkletterer sind weder Aliens, noch gedopt … Sie haben Ihren Plan gesehen: Erraten! Nichts anderes als einer *meiner* eigenen Trainingspläne während meiner *Peak-Phase* inklusive »amerikanischem Feinschliff«. Durch dieses System gelang mir nach der »Durststrecke« meine eigene *Peak-Time* im Sommer 2006 und auch der anschließende Rekordwinter. Nur die kletterspezifischen Workouts habe ich durch Ihre GYM-Einheiten ersetzt.

Wesentlich *weniger* laktazide »100 %-Anschlageinheiten«. Dafür mehrere, wohl dosierte Workouts, denen die entsprechende Anzahl an Ruhe- und weniger intensiven Trainingstagen folgen. Durch dieses System gelang mir nach der »Durststrecke« meine eigene *Peak-Phase* im Sommer 2006 und auch der anschließende Rekordwinter.

»Mehrere, wohl dosierte Workouts« schrieb ich soeben. Doch wozu? Die Kombination aus HIT und Volumentraining bringt Ihren Körper optimal zum Stärkerwerden und Wachsen. Was wollen Sie mehr? Aufgepasst: Diese *70 %-Power-Workouts* bieten, neben den soeben beschriebenen Vorteilen, eine kontrollierte Form, das Prinzip der Energieentleerung weiter zu nutzen. Sie haben es gelesen: 48 Stunden später der nächste Reiz. Allerdings übersehen hier dopingfreie Athleten meist das Kleingedruckte: *Reiz* bedeutet nicht Vernichtung! Ich garantiere: Mit der Intensitätskombination der Tage 6 und 7 *genügen* 70 % an den Tagen 2 und 3.

Kletter-Power-Workouts – meine »Überdosis« Laktat

Wie bin ich nun auch ohne bewusstes *Power-Workout* zu meiner definierten Muskelsubstanz gekommen? Die Antwort bin ich, wie angekündigt, noch schuldig: Bei allem Perfektionismus bei der Ausarbeitung Ihrer Trainingspläne im *Peak-Prinzip* und auch in *Peak Power*. Ich hatte auf einen kleinen, aber entscheidenden Puzzlestein zu wenig Wert gelegt: Lange ausdauernde Klettertouren – das waren und sind heute auch immer noch meine Art des *Power-Workouts*. Klar, dass ich im Krafttraining meist kein zusätzliches Volumentraining mehr benötigte und auch heute noch meist nur außerhalb der Wettkampf-Saison ausführe. Dass eine lange, stark überhängende Klettertour nicht nur die Unterarme, sondern den kompletten Körper beansprucht, das dürfen Sie mir glauben, auch ohne selbst im Weltcup geklettert zu sein. Dementsprechend stark ist bei so einer Dauerbelastung somit auch die Laktat-Ausschüttung.

Die 70 %-Tage unter der Woche halten Sie also fit, fördern durch die konstant stark erhöhten Wachstumshormonspiegel die Fettverbrennung und die Muskeldurchblutung. Dies unterstützt, verstärkt durch das Energieentleerungsprinzip, zusätzlich den Muskelaufbau. Milchsäure und Wachstumshormone machen es möglich! Worauf ich hinaus will? Ihr Körper wird kaum eine Möglichkeit finden, in den Hells-Weeks *nicht* zu explodieren.

Fehlt noch etwas? Klar: Ihr Workout

Anders als in meinen beiden Vorgängerbüchern gestaltet sich die Übungs- bzw. Trainingseinteilung in *Peak-Time* sehr einfach. Sie benötigen in den *Hells-Weeks* nur *ein* für Sie passendes Ganzkörper-Workout, welches sich an den 70 %-Tagen 2 und 3 in zwei Teile splitten lässt. Ein Beispiel:

A-Programm
Beine, Brust, Waden, Schultern, Arme (Trizeps), unterer Rücken

B-Programm
Rücken (Lat, Trapez), Arme (Bizeps, Brachialis), Bauch, Nacken / Hals

Wählen Sie 10 für Sie passende Übungen für die jeweiligen Körperpartien aus – also 5 für das A- weitere 5 für das B-Programm. Zwei bis drei Übungen in jeder Gruppe sollten schwere Grundübungen sein. Natürlich verstehe ich darunter auch Bauchaufzüge oder andere, anspruchsvolle »Kraftfabriken« mit dem eigenen Körpergewicht.

Ein Tipp zum Planen: Den Prinzipien von optimaler Belastung und Regeneration folgend, trainieren Sie an B-Tagen am einfachsten die *Gegenspieler* bzw. Antagonisten der am ersten Tag trainierten Muskelgruppen. Sollten also *drückende* Bewegungsabläufe wie bei Bank- und Schulterdrücken Tag A bestimmen, so wenden Sie sich an Tag B den *ziehenden* Muskeln mit schweren Zug- und Langhantelübungen wie Rudern oder Bizepscurls zu. Das Beintraining sollte jenem Tag zugeordnet werden, an dem Sie Ihren Oberkörper, wenn auch nur subjektiv empfunden, weniger beanspruchen.

Am RAP-Tag kommen nur die schwersten, RAP-tauglichen Grundübungen *beider Gruppen* zum Zug. Höchste Intensität ist nur durch eine Reduktion des Trainingsumfangs und somit auch der Anzahl an Sätzen *und* Übungen möglich.

Die selben Übungen wie beim RAP Workout, sowie die restlichen Übungen Ihres so definierten Programmes kommen am *100 %-Power-Workout-Tag* zum Zug. Mit je drei Sätzen zu 8 bis 10 Wiederholungen und entsprechend verkürzten Pausen.

An den 70 %-Tagen kommt schließlich jeweils nur *eine* der beiden Kategorien zum Zug. Die Trainingsgewichte werden logischerweise entsprechend reduziert, um die erforderliche »Pump-Wiederholungszahl« zu erzielen.

Die Peak-Time-Workouttabelle – Alles auf einen Blick

Zur Übersicht, hier eine Tabelle zu den drei Grundtypen Ihres Kraft-Trainings. Die erste Spalte dient dabei nur zu Vergleichszwecken. Diese Trainingsform kommt in meinen Plänen in diesem Buch nicht mehr zur Anwendung.

	bisheriges Peak-High-Intensity-Training	**Power-Workout 100 % A+B Programm**	**Power-Workout 70 % A oder B Programm**	**Das neue Peak-Time-HIT: RAP (Rest and Peak)**
Dauer inkl. Warmup	45–55 Minuten	1½–2 Stunden	45–60 Minuten	45–60 Minuten
Intensität	100 % oder mehr	100 %	70 % in Phase I+II, lt. Vorgabe im Trainingsplan in Phase III	100 %
Anzahl Übungen	8–12	10	5	5
Arbeitsgewicht	Muskelversagen und teilweise zusätzliche Intensitätstechniken	positives Muskelversagen	Bis 70 % der Maximalkraft	positives Muskelversagen
Satzzahl	1–2	3 pro Übung	3 pro Übung	2
Wiederholungen	3–6	8–10	12–15	6–8 mit je 2–5 sek Wiederholungspause
Kadenz (Bewegungsausführung bzw. Geschw. in Sekunden)	4 – 2 – 4 (Positiv-, Halte-, Negativphase)	3 – 1 – 3 (Positiv-, Halte-, Negativphase)	3 – 1 – 3 (Positiv-, Halte-, Negativphase)	3 – 1 – 3 (Positiv-, Halte-, Negativphase) 2–5 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen
Satzpause	3–5 Minuten	2–3 Minuten	90 Sekunden	3–5 Minuten
Regenerationszeit	bei Intensitätstechniken oft über 7 Tage	3–4 Tage	max. 48 Stunden	5–6 Tage
Zweck	Kraft- und Muskelaufbau: Fasern werden durch zusätzliche Zellen verstärkt	Kraft- und Muskelaufbau: Zellen nehmen an Volumen zu	Aktivierung der Muskulatur und des Hormonsystems, »Wachstumshormon-Einheit«, Zusätzliche Konditionierung durch Kapillarisierung	Kraft- und Muskelaufbau: Fasern werden durch zusätzliche Zellen verstärkt
Energieverbrauch	Hoch	Sehr hoch	Moderat	Hoch
Wachstumsmodell	Wundheilung	Energieentleerung	Energieentleerung	Wundheilung

Peak-Time ist kein Trainingstechnikbuch!
Wie ich es bereits im einleitenden Interview mit Niels Karwen erwähnt habe: Es ginge weit über den Fokus meiner Bücher hinaus, diese kapitelweise mit exakten Übungsbeschreibungen zu füllen. Davon abgesehen, dass ich Ihnen nicht rate, neue Übungen nur aus Büchern zu lernen! Nein, auch dann nicht, wenn die in den letzten Jahren am Buchmarkt aufgetauchten Neuerscheinungen zu diesem Thema scheinbar in ihrer Vierfarb-Hochglanzmanier mit den PR-Katalogen zu »Körperwelten« konkurrieren wollen.

Mein Tipp bleibt: 1. Sportphysiotherapeut, 2. erfahrener Trainingspartner. Dennoch gibt es *ein* Buch, das ich bereits 2004 im *Peak-Prinzip* empfohlen habe. Nach wie vor ist Klaus Arndts *Synergistisches Muskeltraining* für mich die klare Nummer Eins unter den Trainingstechnikbüchern. Zwar verzichtet der handliche, aufs Wesentliche konzentrierte Begleiter zum direkten Mitnehmen ins Workout auf die soeben erwähnten, grafischen Finessen. Dafür hat es der Inhalt in sich. Nicht nur alle gängigen Übungen des hocheffektiven Krafttrainings sind detailliert gezeichnet und klar beschrieben, sondern, und das ist einmalig, auch deren *Effektivität*. Klare »Hitparaden« mit welchen Übungen Ihr Körper *wirklich* wächst und womit Sie besser nicht Ihre Zeit im Studio vergeuden. Ich sage nur: Für echte Peak-Athleten die erste Wahl!

Kardio?

»Lockeres Kardio nach Gefühl« ... was bitte soll das sein? Sinn der Sache: ein widerstandsfähigeres Immunsystem, gesteigerte Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, sowie letztlich auch ein gesteigerter, lebenswichtiger *Glückshormonspiegel*: Alles Faktoren, die mich ein klares »genehmigt«, wohlgemerkt zu *kontrolliertem* Kardio, auch für Kraftsportler aussprechen lassen. Wenn Sie Neueinsteiger in die Peak-Welt sind und mich in dieser Hinsicht noch nicht kennen: Ich bin ganz sicher *alles andere* als ein Kardiofreak.

»Körperfett- und Muskelabbau« erschienen bewusst nicht in meiner Übersicht von soeben. Zu den verschiedenen Kämpfertypen und deren Zielen komme ich noch. Doch eines vorweg: Natürlich verbrennt Ausdauertraining eine Hand voll Kalorien mehr und hilft bei der Fettverbrennung. Doch dieser Effekt ist für alle Abnehmwilligen in den *Hells-Weeks* nur sekundär. Auch wenn Sie primär an Muskelaufbau interessiert sind: Lassen Sie das Kataboliegespenst bitte dort, wo es hingehört: In die Welt der Märchen und Mythen. Halten Sie sich, egal wie Ihr Trainings- und Körperzusammensetzungsziel aussieht, auch in diesem Punkt exakt an meine Vorgaben. Sollten Sie dennoch Zweifel hegen: Ein *Pre-Workout-* oder *During-Workout-Snack* vor den Kardiosessions ist natürlich genehmigt.

Essenziell, speziell für Einsteiger in die Ausdauerwelt: Mir ist wichtig, dass Sie Ihren Körper in den ersten vier Wochen an diese Form des Trainings *gewöhnen*. Vor allem, dass Sie Trainingsformen entdecken, die Ihnen *Spaß* machen. Finden Sie heraus, wo Sie sich am wohlsten fühlen bzw. wie die Zeit am genussvollsten an Ihnen vorüberzieht. Joggen im Wald? Schwimmen im Freibad? Stepper- oder Radergometer-Training vor einer Konzert- oder Comedy-DVD? Nur eine kleine Auswahl, meines eigenen »Kardio-Buffets« … ein Tipp: Abwechslung macht Laune!

> Entscheidend ist, dass Sie Ihren Körper in den ersten vier Wochen an diese Art des Trainings *gewöhnen*. Vor allem, dass Sie Trainingsformen finden, die Ihnen *Spaß* machen. Finden Sie heraus, wo Sie sich am wohlsten fühlen bzw. wie die Zeit am genussvollsten an Ihnen vorüberzieht … ein Tipp: Abwechslung macht Laune!

Das *wie* Ihres Kardiotrainings? *Dauermethode extensiv* in Ihren Plänen bedeutet: gleich bleibender, angenehmer »Wohlfühlbereich« was die Intensität angeht. Sogar das *Intervalltraining* darf in den Wochen 1 bis 4 noch sehr moderat gehalten werden. Nach 24 Stunden wieder vollständig erholt? Dann liegen Sie im grünen Bereich. Generell gilt für alle Phasen des *Peak-Time-Training*s: Gerade die lockeren Kardiosessions *nach* Ihren *Qualitäts-Workouts* (RAP- Power- oder HIIT-Einheiten) dienen primär der optimalen, *aktiven Regeneration*. Steht reiner Muskelaufbau im Vordergrund, oder befinden Sie sich ganz am Anfang Ihrer Peak-Athleten-Laufbahn? Der Spaziergang ist fürs Erste genehmigt!

Neue Herausforderungen

> Es gibt nicht den *einen* ultimativen Weg! Um weiterhin Fortschritte zu erzielen: Sorgen Sie in Ihrem Trainingsplan für *Abwechslung*! Neue, große Herausforderungen stimulieren und pushen Ihren Körper. Kontinuierlich stärker werden und weiter wachsen ist das Resultat.

Die vorgestellten Trainingstheorien eröffnen neue, aufregende Wege für Sie, sich selbst herauszufordern und zu übertreffen. Auch wenn es an einigen Stellen so scheint, als würde *Peak-Time* vieles auf den Kopf stellen, was im *Peak-Prinzip*, oder in *Peak Power* vorgestellt wurde: *Peak-Time* ist *kein* Ersatz für diese Bücher, sondern deren logische *Fortsetzung* mit dem aktuellsten Know-how. Es bringt jede Menge neue Möglichkeiten, Ihr Training frisch und interessant zu gestalten. Es gilt ein ungeschriebenes Gesetz des Kraftsports: Es gibt nicht den *einen* ultimativen Weg für maximale Trainingserfolge! Weder für ein spezielles Alter oder eine spezielle genetische Veranlagung, noch für bestimmte Lebensumstände. Vielmehr existieren so

viele sinnvolle Wege zu trainieren, wie es Sportler gibt. Eines haben all diese individuellen Wege aber auch gemeinsam: Um weiterhin Fortschritte zu erzielen – insbesondere wenn Sie bereits einige Zeit trainiert haben: Sorgen Sie im Trainingsplan für *Abwechslung*! Neue, große Herausforderungen stimulieren und pushen Ihren Körper. Kontinuierlich stärker werden und weiter wachsen ist das Resultat.

Leistungssteigerungen entscheiden

Noch ein wichtiger Erfolgsbaustein bevor für Sie die *Hells-Weeks* anbrechen: RAP und *Power-Workout-Tage* »aus dem Bauch heraus«? Vergessen Sie es! Sie werden in allen acht *Hells-Weeks* an allen Tagen 6 und 7 top erholt sein. Darauf ist mein System ausgelegt. Ihr Körper bekommt in den nun folgenden 36 Stunden *den* ultimativen anabolen Reiz. Ja, Sie sollen jede Woche einen persönlichen Rekord in Ihren Grundübungen verbuchen. Wo dieser dokumentiert wird? Richtig, im ...

Training zum Erfolg per Trainingslog

Ob, wie bei mir am PC, am PDA oder auf einem Notizblock mit 16 Seiten, ist gleichgültig. 16 Seiten? Ja! Auch 70 %-Tage sowie *alle* Ihre Kardioeinheiten – sogar die HIIT-Einheiten aus Phase II – sind Nebensache. Sie sind Kraftathlet! Diese sind für Sie nur Mittel zum Zweck. Doch RAP und *100 %-Power-Workout* bedeuten *War-Time*! Alles oder nichts. Ich empfehle Ihnen folgendermaßen vorzugehen:
In den *geraden* Wochen – also ab Woche zwei, erhöhen Sie die *Wiederholungszahl* in allen Sätzen z. B. von 6 RAP-Wiederholungen Bankdrücken auf 7.
In den *ungeraden* Wochen – also ab Woche drei, steigern Sie *das Gewicht* und reduzieren die Wiederholungszahl im Idealfall wieder auf den Ausgangswert von 6.

Nicht übertreiben! Es geht mir primär um Rekorde in Ihren Grundübungen. Doch sollten Sie plötzlich im RAP-Workout nach der halben »Bestmarkenjagd« einbrechen ist dies in den meisten Fällen ein sicheres Zeichen dafür, dass ein 70 %-Tag zu hart war. Korrigieren Sie dies in der Folgewoche. Noch einmal: *Entscheidend* sind *nur* die Tage 6 und 7!

Natürlich sollen Sie bei Übungen, die sich an beiden 100 %-Tagen 1:1 »decken«, nur die Leistung des jeweiligen Workouts der Vorwoche vergleichen. Absolvieren Sie Klimmzüge also sowohl am RAP-, als auch am *100 %-Power-Workout-Tag*, so werden nur RAP- mit RAP-Einheiten bzw. *Power-Workouts* mit *Power-Workouts* verglichen und wöchentlich übertrumpft!
Nun sind Sie, was die wissenschaftliche Seite Ihre *Peak-Time-Trainings* angeht fürs Erste »im Trockenen«: Doch, wenn alles so einfach und logisch ist, weshalb *sind* Sie denn nicht schon längst in absoluter Topform? Sie ahnen es ... unbändige Motivation ist aller Erfolge Anfang. Auch diese lässt sich sehr wohl beeinflussen und steuern, wie Sie jetzt erfahren werden.

Topform, Bestform, Lebensform

Es ist einfach, einen gewünschten Trainingszustand mit Schlagworten wie Hochform, Bestform oder Ähnlichem zu benennen. Aber was bedeutet diese *Form* für *Sie*? Ist es das tägliche Erbringen von Bestleistungen in Ihren A-Workout-Übungen? Besser aussehen als gestern? Soviel Leistung bringen wie *früher,* als alles einfacher, fitter und leichter von der Hand ging?
Auch wenn es schräg klingen mag: Für *mich* bedeutet Topform *Lebensform.* Was bringt Ihnen ein einmaliger Rekord beim Bankdrücken, wenn Sie das Treppensteigen meiden, weil Sie schon nach zwei Stockwerken mit rotem Kopf kurz vor einem Kreislaufzusammenbruch stehen? Noch erbärmlicher: Wenn Sie jeder Herausforderung im *Leben* ausweichen, die über Ihre eisern angegangenen Trainingseinheiten hinausgeht? Das, was ich Ihnen jetzt vermitteln werde, gilt universell und bedarf einer ebenso ganzheitlichen Anstrengung in allen Bereichen Ihres Lebens. Deshalb Lebensform, oder die *Form Ihres Lebens*. Ich werde dieses Kapitel mit einer ungewohnten, aber als Denkanstoß dienenden Geschichte eröffnen.

Wie Erfolge entstehen !

Ein König, der mit den Problemen seines Landes sehr beschäftigt war, kam auf die Idee, zur Abwechslung den Forschern und den Gelehrten zu glauben. Er beauftragte das höchste Gremium der weisesten Köpfe seines Reiches mit der Erstellung eines Gutachtens, aus dem hervorginge, welche Regeln und Gesetze das Volk am schnellsten zu Wohlstand, Gesundheit und Glück führen würden. Nach sechs Monaten erschien der Vorsitzende beim König und legte drei tausendseitige Bücher vor ihm nieder. »So ist es, Eure Hoheit, so wird es immer sein!« Der König wurde blass und erwiderte: »Ja, kann schon sein, aber wer soll das alles lesen und umsetzen? Ich brauche das in komprimierter Form. Verfasst mir das viel kürzer!« Nach drei weiteren Monaten erschien der Obergelehrte mit einem einzigen fünfhundertseitigen Buch beim König und sprach: »So ist es, Eure Hoheit, so wird es immer sein!« Der König jedoch war noch immer nicht zufrieden und bat um Kürzung auf das *Wesentliche.* Auch beim kommenden Mal, als der Gelehrte mit nur fünfzig Seiten vor ihn trat, wollte er diesen wieder fortschicken. Doch da wurde es dem Gelehrten zu bunt. Er nahm sich ein Taschentuch, schrieb mit einer Feder ein paar Worte hinein, schnäubte sich noch einmal darin und warf es beleidigt dem König vor die Füße, bevor er kopfschüttelnd den Saal verließ. Der nun doch etwas irritierte König ließ das Taschentuch von seinem Hofnarren zu ihm bringen und ausbreiten. Auf dem Tuch stand geschrieben. »Von *nix* kommt *nix*, so wird es immer sein!«

Ich werde Ihnen helfen, mittels kleiner Schritte gewaltige Strecken zu bewältigen! Ja – auch *Peak-Time* ist *einfach*. Einfach und effektiv. Doch erinnern Sie sich bitte ab sofort bei jeder einzelnen Seite an den König: *Laufen* dürfen immer noch *Sie selbst*.

In the Army now!
Worum es jetzt geht ist das *Handeln*! Stellen Sie sich vor, Sie stünden auf dem Bürgersteig und bemerken, dass ein LKW von der Fahrbahn abkommt und auf Sie zusteuert. Was machen Sie dann? Sie denken darüber nach, dass Ihre Beine immer schon die schwächste Körperpartie waren, Sie zu schwache Arme haben um ihn aufzuhalten, und dass Sie so gerne Superman wären und bestimmt einmal einer sein werden? Dann sind Sie jetzt tot! Wenn Sie nur etwas Verstand haben, reagieren Sie souverän und nehmen die Beine *sofort* in die Hand. Fragen Sie sich ruhig, was jetzt auf Sie wartet. Erfolg beginnt immer *jetzt*.

Ihr Profivertrag zum Peak-Athleten

Bevor Sie mir nun in die kommenden *Hells-Weeks* folgen, brauchen Sie einen Profivertrag mit sich selbst: Ihr *Zielbriefing-Formular* finden Sie auf der Doppelseite 200/201. Nehmen Sie sich 15 Minuten Ihrer kostbaren Zeit, in der Sie 100%ig *Ruhe* haben. Ich garantiere: Länger werden Sie nicht brauchen – eine höchst rentable Startinvestition.
Am besten, Sie fertigen gleich *drei* Fotokopien des Zielbriefing-Formulars an. Bitte kopieren Sie auch Ihre Wochenpläne von Seite 47, 154 sowie von Seite 182 bis 184 je einmal mit. Weiters erstellen Sie bitte noch zwei Kopien der Doppelseite 102/103. Rationelles Arbeiten ist gefragt. Sie haben schließlich noch viel vor. Sie werden alle diese Tabellen und Formulare im Verlauf dieses Buches noch benötigen. Sobald dies erledigt ist: Schnappen Sie sich das erste Exemplar des *Zielbriefing-Formulars* und füllen es in der selben Eile aus, als wollten Sie eine Einkaufsliste erstellen.

Schreiben Sie die ersten Gedanken nieder, die Ihnen mit der Vorstellung Ihrer Topform durch den Kopf schießen. Lassen Sie das Nachdenken und das »vorerfahrungsgeprägte Tiefstapeln« fürs Erste bei Seite. Es geht um eine klare, sehr wohl realistische, aber doch gewagte *Vision*. Ihre absolute Topform ist gefragt – nicht mehr, aber auch kein bisschen weniger. Visualisieren Sie mit allen Sinnen Ihren Körper, Ihre Kraft, Ihre Fitness … das *Finalbild*! Genau das, was Ihnen dort die meiste Energie gibt, bildet die erste Zeile: Ihr übergeordnetes Primärziel. In den beiden Zieltabellen mit der Spalte *»bis wann erreicht?«* geht's um hohe, aber kurzfristig erreichbare Ziele. Diese motivieren am meisten, Sie werden sehen. Acht *Hells-Weeks* kommen auf Sie zu. Das wissen Sie bereits. Also: Zwei Monate ab Ihrem fixierten Startdatum dürfen diese ersten Leistungssteigerungen sowie die Optimierungen der Körperzusammensetzung, die Sie nun definieren, abgehakt sein. Schritt für Schritt werde ich Sie durch Ihre ersten Einheiten führen. Doch geben Sie sich zuerst selbst grünes Licht zum Erfolg … und bitte: Unterschreiben – natürlich, denn es geht um einen Vertrag mit der wichtigsten Person Ihres Lebens. Ja, das sind *Sie selbst*!

Setzen Sie sich nun mit diesem Buch und Ihrem schnell ausgefüllten *Zielbriefing-Formular* hin, und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich, als ginge es um Ihr Leben, denn es geht tatsächlich um *Ihr* Leben!

Das *Peak-Time Zielbriefing-Formular.* Es geht um einen Vertrag mit der wichtigsten Person Ihres Lebens. Ja, das sind *Sie selbst*!

Dieses Buch hat Sie Geld gekostet. Die Zeit es zu lesen kostet Sie indirekt Geld. Schlimmer noch: Ich empfehle Ihnen gerade, diese Seiten sogar zweimal zu lesen. Je nach Vorerfahrung können Sie weiters davon ausgehen, dass Sie von nun an einige Stunden pro Monat damit beschäftigt sein werden, sich um Training, Ernährung, Regeneration und Organisatorisches zu kümmern. Im Ernst: Als kompletter Einsteiger kann dies im Extremfall in den nächsten Wochen durchaus den Geldwert einer halben Anstellung in Ihrem Beruf *zusätzlich* bedeuten! Sind Sie bereit, diesen Aufwand für die kommende Zeit zu erbringen? Wenn Ihre Antwort hier »nein«, oder »*ich weiß nicht*« lautet, dann verschenken Sie das Buch. Beispielsweise an einen sportfanatischen Bekannten und besuchen zur Beruhigung Ihres Gewissens ein Wellness-Studio Ihrer Wahl. Das ist billiger und erspart Ihnen bittere Enttäuschungen! Sind Sie bereit und aus eigener Erfahrung heraus *fähig,* weite Teile Ihres Alltags und Ihrer Gewohnheiten zu hinterfragen und über die eigene Bequemlichkeit und Schwäche zu siegen? Lautet Ihre Antwort »nein«, dann schließen Sie sich einer Selbsterfahrungsgruppe an und überprüfen dort, ob Sie nicht in Wirklichkeit jetzt schon glücklich und zufrieden sind, so wie es ist. Bewahren Sie das Buch auf, bis Sie die Schnauze gestrichen voll haben von gesundheitlichen Problemen und unerfüllten Lebensträumen. Lesen Sie es dann noch einmal von Anfang an!

Existieren zur Zeit persönliche Probleme, die durch eine Radikalwende wie dieses Kapitel unlösbar erscheinen und Ihnen wichtiger sind, als ein zu hoher Körperfettanteil oder zu dünne Oberarme und Leistungseinbußen? Wenn ja, dann klären Sie diese innerhalb der kommenden 48 Stunden. Ist dies nicht möglich, verkaufen Sie dieses Buch bei ebay mit dem Kommentar: »Ich habe andere Sorgen«. Lösen Sie zuerst Ihre Probleme und kaufen das Buch erneut, wenn Sie gemerkt haben, dass Ihre nicht existierende *Lebensform* die Hauptursache all Ihrer Probleme sind.
Sind andere Menschen in Ihrem Umfeld *mehr* daran interessiert als Sie selbst, dass Sie abnehmen, sportliche Höchstleistungen erbringen können oder aussehen wie ein Jay Cutler vor der Wahl zum Mr. Olympia? Schenken Sie diesen Athleten das Buch, das Sie gerade in den Händen halten und besinnen Sie sich darauf, dass es Ihr Leben ist, aus dem Sie das Beste machen wollen. Mancher ist einfach eher Künstler, Musiker oder Feinschmecker. Da hinein sollten Sie dann auch Ihre Energie stecken – und nicht in die Erwartungen *anderer*!

Die Mentalwand als Erfolgs-Anker

Okay. Sie haben das Buch und das ausgefüllte Formular noch in den Händen. Glückwunsch! Jetzt gibt es keine Ausreden und Kompromisse mehr. Sie wissen offenbar genau, was Sie wollen. Und ich werde Ihnen dabei helfen, diese Ziele zu erreichen. Wenn nötig wie der schlimmste, disziplinierteste, aber gerade deshalb beste aller Navy-Seals-*Ausbilder*. Ich befreie Sie von Ihrer Neigung zum Selbstzweifel, von Ihrer Bequemlichkeit und Ihrer Unehrlichkeit gegenüber sich selbst und den Anforderungen Ihres sportlichen Traumes. Kurzum: Ich trete Ihnen in den Allerwertesten, bis Sie nicht mehr wissen, wie Sie in den vergangenen Jahren so verschlafen und orientierungslos sein konnten.

Ihr erster Einsatz? »Gründen« Sie bei sich zu Hause eine *Mentalwand*. Wie dies bei mir aussieht zeigt das Bild. Ob es wie bei mir, ein Schrank im Schlafzimmer sein soll oder eine »wirkliche Wand«? Gleichgültig! Wichtig ist nur eines: Dass Sie »ganz zufällig« mehrmals täglich einen Blick darauf werfen werden. Am besten vor dem Einschlafen und gleich nach dem Aufwachen. Somit ist der »Tatort Schlafzimmer« wohl doch mein Geheimtipp. Als erstes dürfen Sie dort feierlich Ihr *Zielbriefing-Formular* fein säuberlich befestigen. Dass Bilder mehr sagen als tausend Worte? Ich glaube nicht an diese »Weisheit«, sonst wäre *Peak-Time* mit Sicherheit ein Bildband. Doch an Ihrer Mentalwand haben Fotos – genau wie bei mir – freie Bahn! Ihre Helden, Ihre Vorbilder, aber auch »Locations« Ihrer Träume oder Symbolbilder. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Wichtig ist nur eines: Alles, was dort hängt, gibt Ihnen tiefe Kraft.

Ich trete Ihnen in den Allerwertesten, bis Sie nicht mehr wissen, wie Sie in den vergangenen Jahren so verschlafen und orientierungslos sein konnten.

Meine Mentalwand: Visionen, Pläne und Ziele immer vor Augen

Der Sieg über Ihren Inneren Schweinehund

Dieses Thema bildete eine der »Zugaben« in meinem ersten Buch. Weshalb ich es in *Peak-Time* noch *vor* andere, elementare Kapitel, wie den Details zu Ihren Trainings- und Ernährungsstrategien, stelle? Ganz einfach: Es ist wichtiger, *dass* Sie trainieren und leben, wie *Sie* es dauerhaft für motivierend und erfolgreich halten! Und wie das geht, steht in keinem Buch der Welt – auch nicht in *Peak-Time*! Das vorhin Beschriebene erinnert Sie an praxisfremde, mentale Wissenschaften? Langweilig? Überflüssig? Weit gefehlt! Wie Sie bereits wissen: Dieses Buch hat überhaupt kein Mentalkapitel. Ich trenne nicht zwischen Ihrer Vorstellung und der Realität. Willkommen in den *Hells-Weeks* ;-)

> *»Was du am Wettkampftag von deinem Körper erwartest, musst du auch* trainiert *haben. Im Training nur Zuckerbrot und im Wettkampf die Peitsche, das funktioniert einfach nicht!«*
> Udo Bölts, zwölffacher Tour de France Finisher

Doch natürlich existiert der eben beschriebene »meist Nichtsportsfreund« und Lieblingsvierbeiner aller Couchpotatoes. Ihn einfach ignorieren, fristlos zu entlassen, oder gar als »verschollen« zu melden? Sie wissen, wohin das vielleicht schon vor der nächsten Trainingseinheit führt. Ich habe eine andere Idee: *Befördern* Sie ihn!

Schizophrenie für Einsteiger

NLP ist kein Thema dieses Buches, das wissen Sie bereits. Ich manipuliere mit den Techniken quasi »zwischen den Zeilen«. Doch eine Technik dieser Kommunikationswissenschaft werde ich nun dennoch näher beschreiben. Es handelt sich um das interessante Modell, demzufolge der menschliche Geist aus mehreren »Persönlichkeiten« besteht. Vorhang auf: Jürgen Reis »hinter den Kulissen«. Die Hauptrollen spielen bei, bzw. *in* mir, was meine sportlichen Erfolge angeht, vor allem:

Persönlichkeit	**Was will dieser Teil für mich**
Russentrainer	Dass ich stark und stärker werde und es auch bleibe. Disziplin – Profitum – Siegen!
Mr. Business	Coachings und Seminare geben. Bücher schreiben und verkaufen. Geld verdienen. Erfolg und Anerkennung auf materieller Basis.
Kreativ-Manager	Strategien und Konzepte entwickeln, neue Lebensziele finden, oder zumindest danach Ausschau halten, Spaß haben, spontan sein.
»Komfortminister« (ehemals innerer Schweinehund)	Sicherheit, Komfort, Freunde, guter Umgang, Gesellschaft, ausreichende Regeneration auf allen Ebenen, Schutz vor Überlastung und Übertraining.

Die Liste ließe sich noch weiter führen. Doch ich denke Sie verstehen, wie diese einfache Technik funktioniert.

Erstellen Sie ruhig – zumindest in Gedanken – eine solche Tabelle mit den inneren »Big Playern« Ihres Lebens. Keine Sorge: Schizophrenie ist heilbar. Nein, im Ernst: »Zerlegen« Sie ruhig Ihre Persönlichkeit in die wichtigsten Hauptrollen und dann geht's los. Ein *Dialog* ist gefragt. Und zwar mit jedem Teil *einzeln*. Wichtig ist, dass Sie jeden Teil *nur* nach den positiven Eigenschaften für Ihr Leben hinterfragen. Dort liegt der Schlüssel für den Erfolg dieser Methode. So wird es Ihnen, ebenso wie mir, leicht fallen, Ihren inneren Schweinehund sogar zum »Komfortminister« Ihres Lebens zu befördern!

Was als Nächstes folgt? Wie erwähnt: Mein optimaler Lösungsvorschlag ist die Beförderung Ihres schlimmsten Widersachers. In eine verantwortungsvolle Position, in der er auch gehört wird und seine, durchwegs sinnvolle Rolle in Ihrem Leben praktizieren kann. Jedoch – und das ist der Punkt – nach Ihren Spielregeln! Denn Ihr innerer Schweinehund, sorry Ihr »Komfortminister« wird so bei künftigen Dialogen klar für seine *wirklichen* Bedürfnisse, für Sie Stellung beziehen. Doch – und das ist der Punkt – er wird sich ebenso strikt an *Ihre* Spielregeln halten.

Verhandlung – akzeptabler Kompromiss – Lösung!

Peak-Prinzip-Leser erinnern sich vielleicht noch an diesen Satz in meinem ersten Buch. Doch was bedeutet dies konkret an einem »Höllentag«? Sie werden es schnell sehen. Verhandeln Sie zu einem fixen Zeitpunkt mit Ihrem »inneren Team«. Wann dies am besten klappt? Verrate ich gleich! Doch wichtig ist, dass Sie zuerst das *Ziel* begreifen: Bringen Sie alle Teile in Ihnen, die Ihnen Gutes wollen und das sind, wie Sie bereits wissen, wirklich *alle*, auf *einen* gemeinsamen Nenner. Jedes Mitglied Ihres inneren Teams kommt zu Wort. Jedoch nur einer zur selben Zeit und nur, wenn Sie ihm das Wort geben. Im Gegensatz zum König, in der Geschichte zu Beginn dieses Kapitels, *handeln* Sie zwar. Aber eines haben Sie mit dem beschriebenen Monarchen gemeinsam: Sie bleiben der Chef im Ring! Wie dies nun in der Praxis aussieht?

> Jedes Mitglied Ihres inneren Teams kommt zu Wort. Jedoch nur einer zur selben Zeit und nur, wenn Sie ihm das Wort geben. Sie bleiben der Chef im Ring!

Vom Zielbriefing zum Plan für den perfekten Trainingstag

Ein Beispiel eines solchen Tagesverhandlungsdialoges gefällig? Wir lassen der Einfachheit halber die »Nebenspieler« weg. Natürlich: Mein »Mr. Business« rechnet statt Trainingszeit wie immer »entfallene Arbeitsminuten«. Ganz im Gegensatz zum Kreativ-Manager: Er hätte sich am liebsten, nach einem ausgiebigen Beutezug in der Bücherei am Vormittag, anschließend für den Rest des Tages ins Schwimmbad gelegt. Doch die ausgezeichneten Buchverkäufe und Coachings, sowie meine Lesezeit abends, haben diese beiden Nebengefechte schnell positiv »innerlich abgehakt«. Somit konzentrieren wir uns gleich auf den »Finalkampf«. Ring frei für das Showdown der Erzrivalen: Mein »Russentrainer« gegen den »Komfortminister«.

»Russentrainer« vs. »Komfortminister«

Ziel des Russentrainers: Perfektes Training – Profi Workout-Tag zur Weltcupvorbereitung – drei Einheiten mit *Training zum Erfolg*. Absolute Disziplin, Einsatz und Motivation, wertvolle Zeit optimal für die Vorbereitung nutzen.
Ziele des Komfortministers: In allen Lebensbereichen einen wertvollen Tag erleben, Komfort, Sicherheit, Kontrolle, Freude und Spaß am Training!

Haben Sie es bemerkt? Das Argument »Wertvoller Tag« des Russentrainers deckt sich auch mit meinem »Komfortminister«. Auch er möchte befriedigt und müde, verdient einen ruhigen Abend genießen. Dazu stehen ihm einige Extra-Bedingungen nach einem derartigen Kämpfertag klar zu. Nachdem ich die *Trainings-Fixpunkte* des »Russentrainers«, auf Grundlage meines Wochentrainingsplanes mit den entsprechenden Startzeiten fixiert habe, kommt der »Komfortminister« zu Wort. Die Verhandlung mit ihm am Vorabend führt zu folgenden Fixpunkten:

1. Ausreichend Schlaf und Vorbereitungszeit am Morgen – Start mit Morgencappuccino und Ruhe – keine Telefonate – keine Arbeit vor dem Training – Fokus. Wenn du schon trainierst, konzentrier dich!
2. Beim Training gilt natürlich dasselbe. Sollte ich in den Pausen Langeweile verspüren, lasse ich es dich wissen. Dann darfst du freilich sogar in netter Umgebung z. B. bei längeren Breaks zwischen den Trainings-Weltcuptouren telefonieren, ein interessantes Gespräch führen oder sogar einen zweiten Cappuccino bzw. wenn es heiß ist, auch ein Red Bull Sugarfree genießen.
3. Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Sogar *du,* Peak-Athlet Jürgen. Also wenigstens eine der drei Einheiten mit menschlich wertvollem Kontakt zu einem Trainingspartner oder einer -partnerin … das sollte wohl machbar sein, oder?
4. Wenn es regnet, will ich Gore-Tex-Bekleidung und Socken zum Wechseln – ohne diese am Morgen extra suchen zu müssen. Erledige das bitte *sofort*!

5. Nimm die Sonnenbrille sowie Trainingsliteratur mit. Ich möchte jede Minute des Tages nützen!
6. Die Zeiten zwischen den Trainingseinheiten gehören genau so diszipliniert geplant, wie das, was du soeben fixiert hast. Die Arbeiten für deine Projekte, aber auch etwas Sonne und Muße gehören dazu. Auch ich will fixe Startzeiten für deine anderen, wichtigen Lebensbereiche!
7. Abends trainierst du nach Gefühl – Substanz, Freude und Leichtigkeit an der Bewegung bestimmen zusätzliches Krafttraining nach dem harten Klettertag.
8. Pünktlicher Feierabend und Regenerationsdisziplin. Heute stand ein halber Film auf dem Programm. Wie wäre es morgen mit Teil 2 und einem angemessenen Kämpfer-Dinner mit einem guten Buch als »Lesenachtisch«?

Ich ergänze also entsprechende Zeit-Puffer zwischen den Einheiten. Natürlich ... nur den ganzen Tag zu trainieren ist auch im Hochleistungssport nicht erforderlich. Auch eine SMS an zwei verlässliche Trainingspartner geht noch über meinen PDA auf Sendung. Kleidung und Wasserkocher sind gecheckt. Das war's! Somit ist der Vertrag fixiert und unterzeichnet. Ein gemütlicher, nachverhandlungsfreier Abend steht bevor.

Abend? Sie haben es erraten: Der Vertrag mit sich selbst wird am Vorabend erstellt, am besten nach dem Kämpfer-Dinner oder vor dem Nacht-Snack. Sie werden sehen, wie wohlwollend alle Ihre »inneren Teammitglieder«, sogar Ihr »Komfortminister«, zu diesem Zeitpunkt Ihre berechtigt hohen Anforderungen, Ziele und Planungen akzeptieren werden.

Protokoll eines Hard-Core-Trainingstages

Ein Sprung ins kalte Wasser eines echten »Hard-Core-Trainingstages« gefällig? Es folgt ein Auszug aus meinem *Peak-Log-Trainingstagebuch* am 7. September 2006. Ja, ich präsentiere Ihnen zuerst das Ergebnis. Grund ist der, dass Sie verstehen sollen, worum es mir geht. Ich will nicht nur, dass Sie erfolgreich verhandeln oder Formulare ausfüllen und unterschreiben. Von der *Wirkung* der Techniken, dürfen Sie ebenso wie ich, 100 %ig überzeugt sein. Das Erfolgsprotokoll dieses Tages liest sich also wie folgt:

7. September 2006 – Qualitätsaufbautag 9 Tage vor dem Weltcup in Marbella

5.45 Aufstehen – Milchkaffee ohne Koffein, Honig, Milch – 75 kcal
6.15 halbe Stunde flotter Aufwärmlauf ins Landessportzentrum – mit allg. Aufwärmen
6.45 Aufbauhangeln (Maximalkraft) am Landessportzentrum Vorarlberg, lockeres Jogging retour in 20 Minuten

7.45	*After-Workout-Snack* »echter« Kaffee mit Honig, Milch, Aminos (100 kcal)
– 9.45	Klettertraining Aufbaubouldern (Maximalkraft) und Ausklettern im MagicFit Dornbirn
10.00	*After-Workout-Snack*
– 12.30	Arbeiten – kurze Mittagspause im Schwimmbad mit Snack
– 16.00	Arbeiten
16.30	Gastauftritt als Referent auf der Dornbirner Herbst-Messe
17.45	Krafttraining mit Michael und Markus – Russen-Klimmzugtraining und Körperspannung – immer noch 100 % fit – cool! – danach *After-Workout-Snack* und ½ Stunde ausbewegen am Cross-Stepper
19.00	Kämpfer-Dinner 1.900 kcal – gesamt 2.600 Tages-kcal – genug! Chill out! Lesen und Musik hören.
20.30	Nightsnack (200 kcal)
20.45	Licht aus

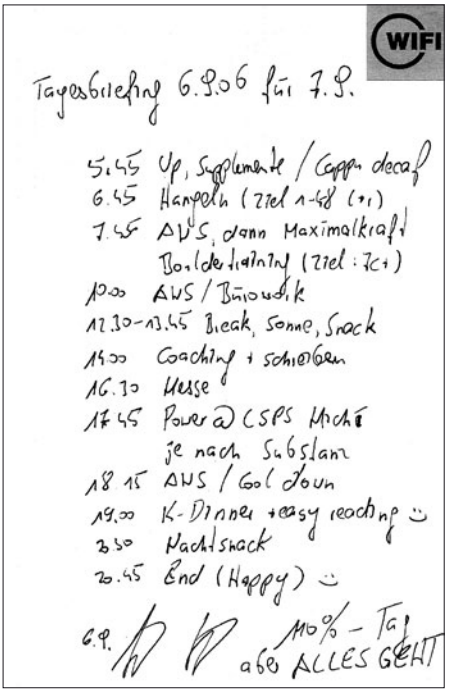
Ich weiß! Die Tagebucheintragungen enthalten viele Punkte, die Sie fürs Erste überraschen, aber auch verwirren könnten. Wie in der Einleitung erwähnt: Ich habe jeweils *alle* Informationen unzensuriert veröffentlicht. Eine Erklärung zu den Strategien, bzw. meinen Techniken werden Sie im weiteren Verlauf von *Peak-Time* erhalten.

Doch Sie sehen es auf einen Blick: Ein umfangreicher, im Hochleistungssport durchwegs üblicher Aufbautrainingstag vor dem Weltcup in Spanien. Und ... wie Sie sehen, arbeite ich nach wie vor viel und gerne – natürlich auch mit Einsätzen an »anderen Fronten«. Zugegeben: 110 % – ich war mehr als gefordert und natürlich zu Recht stolz, dass ich mein *Training zum Erfolg und* einen wertvollen Tag in allen Lebensbereichen erleben durfte. Ja, ich liebe es nach wie vor, am Ende eines solchen Tages nur noch müde und glücklich ins Bett zu fallen.

Indirekt erkennen Sie nun vermutlich die »Marschrichtung« aus meiner eben beschriebenen Verhandlung. Sie sehen: Fixe Tageszeiten für mich – aber auch für den Vierbeiner – sorry den »Komfortminister« in mir. Es ist nichts anderes als eine verbindliche Abmachung am Abend zuvor, mit der *beide* Seiten ruhig schlafen konnten. Dem Erfolg standen somit alle Türen offen!

Doch Sie ahnen es. Strategie und »grobe Richtlinien« reichen nicht für 110 %. Was der Disziplin, dem entschlossenen Handeln und letztlich dem Erfolg für diesen Tag voraus ging, war eben auch ein definitives Tagesbriefing am Abend zuvor:

Russentraining: Fight for your life – Klimmzüge am Survival-Balken



Verblüffende Ähnlichkeit zum Tagebuch – finden Sie nicht auch?
Ja, das ganze Geheimnis meiner Disziplin erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Ein klarer Plan für den Tag ist bereits 50 % der »Miete« für Ihr *Training zum Erfolg*, wie Sie gleich erfahren werden.

Nein! Sie sollen und werden nicht so trainieren wie ich. Wie in der Einleitung erwähnt: Wenn Sie nur 20 % der in *Peak-Time* enthaltenen Ansätze und Strategien umsetzen … doch auch das wird eine echte Herausforderung. Kurzum Neuland! Auch wenn es der Lehrmeinung widerspricht: Eine Studie aus den USA gab kürzlich genau dem Recht, was ich seit langem geahnt hatte. Radikale Änderungen und große Schritte zum Erfolg sind *leichter* als viele Kleine. Sie haben Ihren Trainingsplan gesehen. Es gibt *Arbeit*, tolle neue Herausforderungen aber erst einmal eine große Aufgabe für mich. *Peak-Time* enthält in meinen Augen die bislang effektivsten Trainings- und Ernährungsstrategien, um Sie auf dem schnellsten Wege zur Topform Ihres Lebens zu katapultieren. Auch die Formerhaltung ist wohl durchdacht und vielfach erprobt. Doch noch sind Sie nicht ganz soweit. Wenn ich Sie provoziere, ist das gewollt. Strohfeuer sind nutzlos. Was ich in Ihnen entfesseln werde, ist das Feuer der konstanten Motivation und Passion für Ihr Profitum als Peak-Athlet!

> Ein klarer Tagesplan ist bereits 50 % der »Miete« für Ihr *Training zum Erfolg*! Radikale Änderungen und große Schritte zum Erfolg sind leichter als viele Kleine.

Das »Disziplinwunder« by Gebrüder Reis?

Mein »kleiner Bruder« Markus ist bereits seit mehreren Jahren einer meiner verlässlichsten Trainingspartner in harten Krafttrainingseinheiten. Auch der Jüngste des »Reis-Clan«, Michael, ist oft mit von der Partie. Die beiden sind mittlerweile vielleicht nach wie vor jünger, aber alles andere als klein und schwach. Doch gerade in ihrem Sport ist Disziplin für viele Aktive ein Fremdwort: Beide sind talentierte Nachwuchsfußballer. Klarer Fall: In den unteren Ligen sicher ein Mannschaftssport, der eher mit Biergelagen und gelegentlichem »Ball spielendem Jogging«, als mit hartem HIT in Verbindung steht. Doch die hohen Ziele der beiden, die bis zum Profitum gehen, belehren hier jeden, der dieses »Fußballerklischee« intus hat, schnell eines Besseren. Grundübungen mit fast dem doppelten Gewicht meiner »Trainingslast«? 15 Bauchaufzüge und vor allem: Auf die Minute pünktlich, sogar bei Morgeneinheiten kurz nach sechs Uhr? Vor der Schule? Zugegeben: mit normaler Vereinsspielermotivation oder -leistung hat das nichts mehr zu tun. Die beiden wissen eben, was Sache ist und was sie zum Ziel führt!

Als ich kürzlich mit Markus und Michael über die Problematik des inneren Schweinehundes diskutierte, kamen wir zu dritt der perfekten System-Lösung schnell näher: In drei Schritten sind Sie ein für alle Mal gewappnet. Aufgepasst!

Schritt 1 – Jürgens Vertrag

Meinen Teil kennen Sie bereits. Das Tagesbriefing von soeben. Nur dieses Mal für Sie. Für den aufgrund Ihres *Zielbriefing-Formulars* bereits fixierten, zweiten *Hells-Weeks-Tag*! Nein! Dazu brauchen Sie nicht noch einen Vordruck. Formlos auf einen Notizblock notiert, aber unbedingt sehr wohl »förmlich« und offiziell unterschrieben. Ein organisatorischer Tipp: Für Ihr erstes *Peak-Time-Workout* (Woche 1 / Tag 2) werden Sie samt Auf- und Abwärmen ca. 1½ Stunden benötigen.

Ich empfehle Ihnen: Bitte lesen Sie an dieser Stelle nicht weiter. Ich fordere Sie auf: Erstellen Sie *jetzt* Ihr Tagesbriefing für Ihren ersten Trainingstag. Geben Sie sich selbst den Startschuss für Ihre *Peak-Time!* Machen Sie es einfach und fühlen Sie den Unterschied! Sie verhandeln, handeln und haben Erfolg mit dem schlimmsten »inneren Saboteur« Ihrer *Hells-Weeks*: Sie selbst.

Nicht mogeln. Lesen Sie wirklich erst weiter, wenn Ihre Fixpunkte des ersten Höllentags schriftlich fixiert sind. Auf welche Punkte Sie dabei achten? Wie erwähnt: Taktisch kluges Verhandeln ist angesagt. Es ist ein Geben und Nehmen. Planen Sie Ihren perfekten Tag. Mit *allem*, was dazu gehört!
Damit haben Sie, wie erwähnt, bereits 50 % und somit das Schlimmste hinter sich. Wie ein Verkäufer, der beim Traumkunden einen der raren Termine bekommen hat

und dessen Büro betritt. Die Aussicht auf einen erfolgreichen Abschluss ist dem Glücklichen statistisch gesehen schon vor dem ersten Wort so gut wie sicher. Zeigen Sie Zuversicht! Es klappt! Sie brauchen diesen Tagesplan übrigens nicht an die Mentalwand zu hängen. Am besten stellen Sie ihn in die Nähe des *Pre-Workout-Snack*s für den nächsten Tag. Bei mir bleibt der Tagesplan einfach bis zum nächsten Morgen auf dem Küchentisch liegen. Doch der allabendliche, letzte Blick vor dem »Licht aus« zu Ihrem *Zielbriefing-Formular* und den Bildern an der Mentalwand – der darf nicht nur, der *soll* sogar sein!

> Planen Sie Ihren perfekten Tag. Mit *allem*, was dazu gehört!

Mache ich vor jedem Trainingstag solche Verträge mit mir selbst? Nicht immer. Aber immer dann, wenn ich auch nur vermute, dass der innere Vierbeiner am nächsten Morgen doch noch »nachverhandeln« möchte.

Definieren Sie in Ihren ersten drei Trainingswochen an jedem Abend *vor* entscheidenden Trainingstagen einen solchen Plan, schriftlich und mit Signatur. Sie werden schnell erleben, wie Sie Ihre Trainingseinheiten künftig voll konzentriert absolvieren werden. Ohne Wenn und Aber. Ab der vierten Woche haben Sie eine positive *Gewohnheit* geschaffen. Dann wird der Erfolg auch ohne das »magische Schriftstück« eintreffen. Dennoch: Vor besonders anspruchsvollen Workouts oder bei Unsicherheiten: Sie kennen Ihre Geheimwaffe und können jederzeit darauf zurückgreifen!

Schritt 2 – Michaels Startkick

> *»Das Schwierigste beim Training ist es, den Entschluss zu fassen, mit dem Training überhaupt zu beginnen.«*
> Wolfgang Güllich – Sportkletterlegende

Werfen Sie bitte einen genauen Blick auf diese Tagesprotokolle:

Samstag, 22. Juli 2006
Kein tiefer Schlaf – extrem heißer Sommer, aber vor allem Peak-Form! Ich bin bereit – am Limit – alles perfekt – nur mehr die Topform »halten« – easy going! Kalorien waren gestern knapp – Gewicht tief – heute 54,7 kg – perfekt! Hangelpower am Landessportzentrum Vorarlberg OK. Dann aber eher müder »Kämpfer-Tag« in Kempten – heißer Hochsommertag – Wettkampflänge (43 Züge – 7 Minuten Anschlag) mit moderater Intensität. Das letzte harte Wettkampf-Workout vor China! 800 m-Lauffeeling in der Kletterwand – Laktat

ohne Ende – habe mich noch nie beim Klettern übergeben, aber diesmal war ich wohl nahe dran. Am späten Nachmittag Fotoshooting (Covershooting) für *Peak-Time*. Sebi meint, ich sei definierter denn je. Ja – es *ist* das alles wert. Ich bin stärker denn je – wachse mit jeder Herausforderung!

Dienstag, 22. August 2006

Hellwach und ausgeschlafen um 5 Uhr – knapp 8 Stunden Schlaf. Walk ca. ¾ Stunde im Regen – ich bin ein Sonnenkind und bei jedem Wetter *immer* motiviert – so einfach ist das. Mist: CPK immer noch 113 trotz gestrigem, aktivem Ruhetag. Werde heute gemütlichen Arbeits-, Telefonstretching- und Ruhetag mit »ProVib-Session« am Abend hinlegen. Low Carb Abende führen wirklich, wie Klaus Arndt bereits in der Anabolen Diät beschrieb, zu weniger Schlafbedarf. Kalorien waren gestern üppig, also *kein* »Notstandsweckprogramm des Körpers« (Anm. in *Peak Power* im »Schlafkapitel« erwähnt), sondern tatsächlich etwas weniger »passiver Erholungsbedarf«. Morgen 100 %-Tag, kurze und intensive Workouts ... aber einfach schauen, was aufgrund der hohen CPK-Wertes »geht« – *Off-Season*-Woche – no *Peak*! Regenerationsdisziplin ist heute alles, dann bin ich morgen wieder fit!

Beachten Sie bitte die Datumsangaben. Ja, ich lebe im Rheintal, eine der regenreichsten Regionen Österreichs. Im Sommer ist es entweder drückend schwül, extrem heiß ... oder es regnet in Strömen. Dazu kommen oft unzuverlässige Trainingspartner, die manchmal weiten Autofahrten in die Trainingszentren, etc. Ja, Leistungssport hat seinen Preis. Mein aktives Regenerationsprogramm an einem »Grau-in-Grau-Morgen«? Deshalb per Auto ins Landessportzentrum? Kommt nicht in Frage! Die Strategie steht fest! Die 15 Minuten Morgenlauf sind ein ideales, aktives Wachwerden. Das weiß auch mein innerer Schweinehund ... sorry... der »Komfortminister« ganz genau. Ob es nun regnet oder nicht macht bei entsprechender Bekleidung keinen Unterschied. Trotzdem noch reichlich Argumente für eine »Affekthandlung« durch Ausreden vor mir selbst? Nein! Die Grundregel lautet: Keine Nachverhandlungen!
Michael, der Jüngste im »Reis-Clan« absolviert sehr viel längere und auch härtere Läufe für seinen Sport. Nicht Auf- oder Abwärmen, sondern intensives Ausdauertraining ist angesagt. Der Regengott lässt vermutlich auch für ihn nicht mehr Gnade walten als für mich. »Daran zu denken, wie ich nass werde und somit gleich vor dem DVD-Player liegen zu bleiben? Ich habe mir vorgenommen zu trainieren – also trainiere ich auch. Ein Vertragsbruch mit mir selbst ist sicher unangenehmer als das bisschen Regen!«, berichtete Michael mit berechtigtem Stolz. Doch wie ich, gönnt er sich natürlich ebenfalls das Optimum an Komfort, das die Situation zulässt. Zu den »perfekten Bedingungen« komme ich gleich noch. Doch vorab gilt:

Auch bei ihm findet die Zusammenstellung der passenden Trainingsbekleidung früh genug statt und der MP3-Player-Akku ist geladen. Bei mir ist, wie Sie wissen, sogar der Wasserkocher für den *Pre-Workout-Snack* bereits gefüllt. Ein kleines »Extra« welches ich nur an harten Trainingstagen genieße. Klar, der Vierbeiner hat sehr wohl seine Rechte! Doch dann heißt es: Startkick! War da eben ein Murren? Wie bitte? Habe ich mich verhört? Vermutlich, denn wie Michael, bin auch ich *niemals* vor dem Training für eine Nachverhandlung zu haben. Basta. Sollte etwas in der Planung wirklich unmenschlich sein – ich bin gerne zu einem fairen Gespräch bereit. Wie immer … abends *nach* dem Kämpfer-Dinner! Doch davor bin ich einfach taub für sein jämmerliches Winseln!

Noch einmal – denn das ist *der* entscheidende Punkt: Ich bin sicher nicht militant. Doch gleicht ein harter Trainingstag, oder auch eine hoch effektive Trainingseinheit nun einmal einem *Kampf* – einer erfolgreich durch Sie zu erfüllenden *Workout-Mission*. Wie denken Sie stehen Ihre Siegeschancen, wenn die Generäle auf dem Schlachtfeld über Sinn und Unsinn einer Strategie beratschlagen, während der Feind das Feuer eröffnet? Worauf ich hinaus will? Strategie, Pläne, Verträge, Planung? Natürlich! Ihr »Komfortminister« ist auch für Ihre Sicherheit zuständig. Doch verhandelt und diskutiert wird niemals vor oder während des Trainings!

Strategie, Pläne, Verträge, Planung? Natürlich! Ihr »Komfortminister« ist auch für Ihre Sicherheit zuständig. Doch verhandelt und diskutiert wird niemals vor oder während des Trainings!

Mit Schritt 2 sind Sie Ihrem Ziel zum perfekten Training schon sehr nahe. Ich behaupte, 75 % haben Sie sogar bei Regenwetter im Trockenen!

Schritt 3 – Der Markus-Break

Was ist nun mit den restlichen 25 % zum endgültigen Erfolg? Oft wittert der innere Schweinehund, gerade bei »suboptimalen Bedingungen« noch ein allerletztes Mal seine große Chance. »Bei harten Turnieren im Sommer sind dies meist die Minuten vor dem Ende der ersten Halbzeit. Da heißt es einfach russisch stur bleiben und *beißen*. Ist dieser Punkt erst einmal überwunden – und das dauert oft nur wenige Minuten – ist die »Wand« weg. Dann bin ich mir sicher, alles leicht durchzustehen. Schließlich ist dann bereits die Hälfte hinter mir. Ich weiß, dass ich nun leicht durchhalte und spiele oft sogar stärker und fitter weiter als zuvor!«, berichtet Markus vom Fußballfeld.

Die magische Mitte haben Sie bestimmt schon oft – ob bewusst oder unbewusst – bemerkt. Ob bei hohen Wiederholungszahlen beim Krafttraining oder beim Kardio.

Haben Sie erst einmal die Hälfte der Leistung oder der geplanten Trainingszeit überschritten, sind Sie über den Berg. Alles läuft und Sie sind siegessicher – fast euphorisch.

Alles geht! Doch eines noch: Auch der in *Peak Power* beschriebene »Weg in die Dusche« sollte vorher organisiert sein. Für alle Neueinsteiger in die Peak-Welt. Es handelt sich dabei um ein geplantes, die Regeneration einleitendes *Ende*. Die *Dusche* ist somit quasi als »sicherer Hafen zum Abschluss des stürmischen Trainingstages symbolisch zu verstehen. Wie das bei mir aussieht? Nach den Workouts am späten Nachmittag achte ich auf Folgendes: Zuerst der *After-Workout-Snack*, gefolgt vom regenerativen Walk oder dem Cooldown am Cross-Stepper. Dann wirklich die Dusche, im eigentlichen Sinn, gefolgt vom Kämpfer-Dinner.

Ob das bei Ihnen genau so sein soll? Natürlich nicht. Planen Sie Ihren Tag so, wie es *Ihnen* gut tut. Aber beziehen Sie Ihren »Komfortminister« mit ein. Vom erfolgreichen Workout ins Chaos wird dieser Ihnen wohl zu Recht kein zweites Mal genehmigen!

Haben Sie es bemerkt? Sogar am »110 %-Tag« von Seite 75, war ich in der Lage, meinen Tagesablauf auf die Minute genau – wie geplant durchzuziehen. Sowohl die Trainings- und Arbeitszeiten, als auch die Dusche. Doch auch wenn es einmal nicht so Schlag auf Schlag durch den Tag geht. Ich liebe es, meine wertvolle Lebenszeit zu *nutzen*! Also kein Grund für Trödeleien. Dieses Recht steht meinem »Komfortminister« klar zu! Ist also das verdiente Kämpfer-Dinner auf 18.00 Uhr im Plan fixiert, gibt's auch zu diesem Zeitpunkt Essen. Geben und nehmen – Sie erinnern sich: Die selbe Genauigkeit und Disziplin fürs Training und die Regeneration und alles geht – reine Organisationssache!

So einfach ist das also? 100 % – ab sofort? Ja! Sie sehen: Der innere Schweinehund hat seinen fairen Platz in Ihrem Leben. Jeden *Abend* darf er mit Ihnen gemeinsam die *Strategie* für den nächsten »Höllentag« ausknobeln. Doch vor und während des Trainings heißt es in Zukunft ein für alle mal: *Sendepause*!

Wenn Sie etwas Lehrfernsehen zu all dem soeben Beschriebenen wollen: Bereits zum zweiten Mal hat sich während der letzten drei Jahre der »Reis-Clan« in meiner Wohnung zu einer besonderen DVD-Session versammelt: Rocky Teil 1 bis 4. Besonders nach der vierten Episode werden Sie begreifen, was ich meine. Bedingungen gibt's nur in Ihrem Kopf und diese sind einfach niemals optimal. Weltcup klettern heißt *hier* und *jetzt* fit zu sein. Die disziplinierte Vorbereitung dafür ist *der* Schlüssel für den Erfolg. Egal, ob Sie Wettkämpfe bestreiten oder nicht: Lassen Sie den

Kämpfer in sich frei und seien Sie der Ninja, der Krieger, Rocky … egal wer. Hauptsache hoch mit Ihrem Hintern und pünktlich, energiegeladen und voller Enthusiasmus in *jede* einzelne Trainingseinheit! Versprochen: 100 % Erfolg – ab sofort!

Der größte Sieg während meiner schlimmsten Niederlage

Der nun folgenden Textpassage ging eine lange »Vordenkzeit« für mich voraus. Bislang wussten über all die Jahre nicht einmal meine engsten Freunde oder Betreuer von dem, was ich nun beschreibe. Bitte lesen Sie dieses Unterkapitel ganz zu Ende. Zweifelsohne habe ich an diesem Tag den Bogen überspannt. Sie sollen sich *nicht* verletzen oder eine Lebenskrise erfolgreich meistern, bevor Sie knallhart zu Ihrem »inneren Freund« werden. Vergessen Sie es! Ich war schon in den Jahren vor jenem Tag eisern. Schließlich entstand ja auch der Trainingsvertrag *vor* dem »Handbruchtraining«, den ich ebenfalls bisher unter Verschluss hielt.

Warum ich so felsenfest von meiner Methode überzeugt bin? Weshalb die Drei-Schritte-Technik auch bei allen meinen Coachies bisher für 100 % Erfolg sorgte? Nun, ich bin Ihnen wohl noch die »Geburtsstunde« der Grundidee schuldig:

Auf der Rückseite dieses Buches habe ich Ihnen Geheimnisse und Strategien aus der Zeit vor dem *Peak-Prinzip* versprochen. Also gut! *»AUS Kahnbeinbruch«* – so kommentierte ich einen Trainingstag in meinem *»Ur-Peak-Log«*, den ich 2003 knapp 24 Stunden vorher mit folgendem Vertrag mit mir selbst begann:

So 5.10.03

Bisoprolol

Tee ½ oder? Kaffee
5³⁰ 1½ Banane; Joghurt, EU
6⁰⁰ Vorbereitung Stahlbolzen
6³⁰-8⁰⁰ Bouldern
8⁴⁰ Frühstück
12³⁰ Snack (EU, Obst)
13⁰⁰ - 14⁰⁰ AK Hack
14³⁰ Mittagessen
Schlossgarten oder Spatzengang
Kino?
Abendessen
Zeitung Kl. Holds
Gipsmann 65-44 Pfeils
30 kg 6 Sets

Sie sehen: Ich trainierte sogar noch früher als im Sommer 2006. Der Grund war derselbe: Ich wollte gemeinsam mit meinem Vater im November nach China reisen. Der Weltcup in Shenzen als Saisonhöhepunkt. Ein Traum, den wir uns nun erst in der in *Peak-Time* dokumentierten *Peak-Phase* endlich verwirklichen duften. Obwohl ich natürlich müde war: Der *Vertrag (Schritt 1)* vom Vorabend lag unterzeichnet vor mir und der *Startkick (Schritt 2)* beförderte mich, wie geplant, nach einem starken Kaffee energiegeladen an die Klettergriffe zum Maximalkrafttraining.

Knack – Handbruch im Kletterraum …
Das laute »Knack« in meinem Handgelenk nach dem unkontrollierten Sturz aus gut drei Metern nahm mir nach der ersten Schockminute jede Illusion. Ich hatte mich garantiert so schlimm verletzt, dass der Weltcup 2003 beendet war. Alles weitere würde sich zeigen. Minuten nach dem Unfall im Kletterraum ein Selbstcheck: Mein Daumen schmerzte sofort. Weiterklettern? Ich garantiere: Mein innerer Schweinehund – als »Komfortminister« auch für meine Sicherheit verantwortlich – wäre berechtigterweise Sturm gelaufen. Doch ich überzeugte mich von der Schmerzfreiheit der anderen vier Finger. Ja – Sie ahnen es – ich trainierte erst einmal *fertig*. Mir war sonnenklar, dass ich die nächsten Wochen wohl mit Gips und schlimmeren »Foltergeräten« zu rechnen hatte. Ich stellte Minuten nach der Verletzung einen persönlichen Rekord im schweren Latziehen mit Rudergriff auf. Sie sehen die Notizen am Ende des Tagesbriefings. Dann ging ich nach Hause, duschte, frühstückte und … fuhr ins Krankenhaus. Natürlich: Rückblickend extrem. Aber ich ließ »ihm« selbst in der härtesten Minute keine Gelegenheit für einen unkontrollierten »Sofortrückzug«. Erst kürzlich wurde mir hier das Warum durch meinen jüngeren Bruder sonnenklar: Der *Markus-Break (Schritt 3)* von soeben. Der Handbruch passierte in der letzten Viertelstunde der Klettereinheit. Nichts konnte mich da noch aufhalten, das Training nun auch zu vollenden. Sogar die Nachmittagseinheit fand statt. In Form eines Walks – eine Strategie, die ich auch heute noch an manchen, wenigen Tagen, an denen das Krafttraining – meist aus Übertrainingsgründen – keinen Sinn macht, anwende. Somit ein 100 %iger Sieg über den inneren Schweinehund am wohl »dunkelsten Tag« meiner bisherigen Leistungssportlaufbahn. Sie wissen wieso. Bis zum heutigen Tag handle ich deshalb nach den, auf diesen Seiten beschriebenen Strategien.

> Ich ließ »ihm« selbst in der härtesten Minute keine Gelegenheit für einen unkontrollierten »Sofortrückzug«. Ein 100 %iger Sieg über den inneren Schweinehund am wohl »dunkelsten Tag« meiner bisherigen Leistungssportlaufbahn!

Geben Sie der Drei-Schritte-Technik eine faire Chance. Auch wenn es ungewohnt sein mag, verbindliche Verträge mit sich selbst zu unterschreiben – Sie werden sehen: Ihr inneres Team steht sehr bald mit geballter Energie voll hinter Ihnen!

Zurück in die Peak-Time-Zukunft …
Der Unfall selbst war einfach Pech. Doch ich trainierte müde, das war mit ein Auslöser. Hauptgrund war übrigens nicht der frühe Morgen. Ich war erst am Tag zuvor vom letzten Weltcup-Bewerb in Italien zurückgekehrt. Ich war voll motiviert – aber eben nicht ausreichend *regeneriert*. Bei den *Zielbriefings* der Folgemonate berücksichtigte ich dies in der Planung. Das Wichtigste: Ich erkannte die Hintergründe,

die Macht, aber auch die Grenzen. Ich wurde in den Folgejahren stärker als je zuvor und … blieb *gesund*! Was ich selbst nicht wusste: Dieser Tag war rückblickend auch der Auftakt für das *Peak-Prinzip*. Ich nutzte die Chance der verletzungsbedingten »*Off-Season*« und begann zu schreiben. Natürlich durfte ich seit dieser Zeit selbst viel dazu lernen und optimieren. Sie haben auf den letzten Seiten nun vieles gelesen, das ich zwar vor dem *Peak-Prinzip* bereits ahnte. Diese »Neue Wissenschaft mit dem inneren Schweinehund«, wie eben beschrieben, zu definieren, war mir jedoch 2004 noch nicht möglich.

Ja, eines war für mich in diesen Minuten nach dem Unfall fast körperlich spürbar: Meine absolute Macht über meine »inneren Faulpelze und Weicheier«. Ich hatte mit einem Schlag begriffen, nach welchen Regeln diese sich verhielten und was noch wichtiger war: ich konnte diese somit exakt kontrollieren und steuern! Der innere Schweinehund hatte von dieser Minute an ein noch schwereres Leben mit mir als je zuvor!

Noch einmal: Sie sind und bleiben *gesund*! Klarer Fall! Doch Sie sehen – sogar diese schlimme Zeit hatte ihr Gutes – vor allem für Sie: Bislang drei Bücher wurden dadurch »ausgelöst«! Im Chinesischen werden für die Begriffe »Krise« *und* »Chance« identische Schriftzeichen verwendet. Behalten Sie dies stets im Hinterkopf und glauben Sie an Ihre Macht über sich selbst. Hartes Krafttraining ist vielleicht mit einem Restrisiko verbunden. Doch ich garantiere: Die positiven Aspekte des Sports überwiegen absolut *immer*!

Im Chinesischen werden für die Begriffe »Krise« *und* »Chance« identische Schriftzeichen verwendet. Behalten Sie dies stets im Hinterkopf und glauben Sie an Ihre Macht über sich selbst.

Schaffen Sie sich den perfekten Trainingstag!

Bevor der Morgen Ihres ersten *Hells-Weeks-Trainingstages* naht: Lesen Sie bitte noch diesen Abschnitt. Ein Griff zum Handy könnte sich noch *heute* lohnen. Warum ich selbst fast ständig unter absolut professionellen Bedingungen in einem hoch motivierenden Umfeld trainieren und leben darf? Ich behaupte: Zu großen Teilen war und bin *ich selbst* dafür verantwortlich. Am Ende meiner bisher erfolgreichsten Saison 2006, deren Resultate auch diesem Buch letztlich den Startschuss gaben, erhielt ich von einem guten Freund ein tolles Kompliment. Es handelte sich nicht um etwas »beiläufig Erwähntes«. Seine Worte bestätigten mir mehr als die Wettkampf-

leistungen an sich. Der Mann hatte zudem absolut keinen Grund für »Bauchpinseleien« mir gegenüber. Doch er schrieb in einer E-Mail: »Wenn Jan Ullrich sich so konsequent verhalten hätte, wie du in den letzten 12 Monaten, dann wäre ihm der Tour-Erfolg definitiv sicher gewesen!«

Vor den Erfolg hat Gott den Schweiß gesetzt. Doch es gibt Wege, sich den Weg zum Erfolg schwerer oder eben *leichter* zu gestalten. Am besten sorgen Sie vor: Schon vor dem ersten Workout.

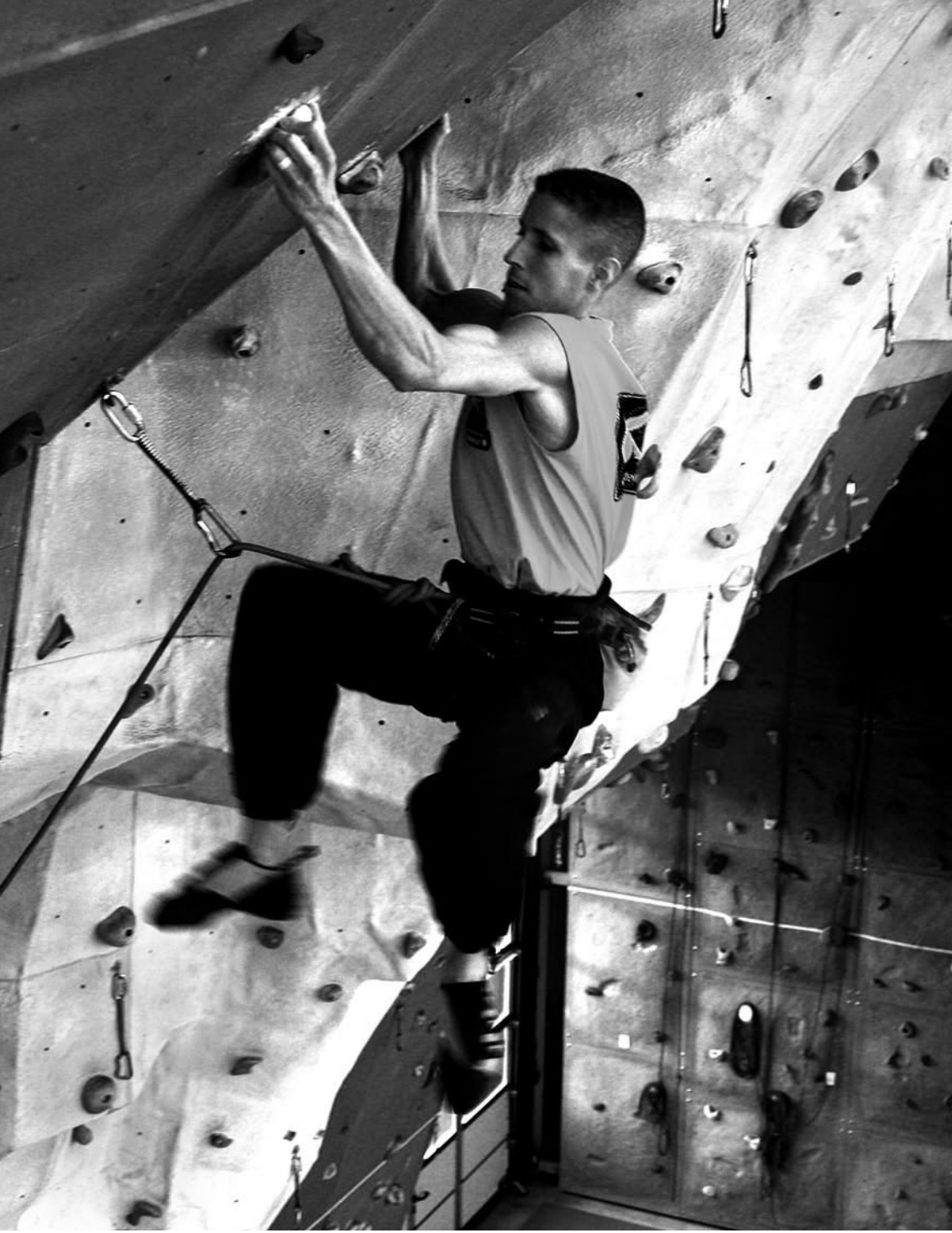
Ich erinnere mich immer wieder daran, wie der mehrfache deutsche Meister Christian Bindhammer über seinen älteren Bruder Andreas und sich öffentlich verlauten ließ, andere Kletterer hätten mit Sicherheit nie so konsequent und hart trainiert! Dieser Satz blieb, seit ich ihn zum ersten mal las, wie in Stein gemeißelt in meinem Bewusstsein. Doch geht's in diesem sehr wichtigen Abschnitt nicht um Brüder. Ja, bereits in meinen ersten Büchern erwähnte ich das Thema *Trainingspartner*. Doch was ich bisher nicht zu schreiben wagte, steht in den nun folgenden Absätzen. Ja, *Peak-Time-Training* war und ist auch für mich *härter*.

Passionierte Trainingspartner sind Gold wert. Weltcupsieger Andreas Bindhammer in Aktion.

»Andere Kletterer haben mit Sicherheit nie so konsequent und hart trainiert wie wir«, so Christian Bindhammer über seinen älteren Bruder und sich.

»Spaß ist, wenn Wettkampf gewonnen!«

Nein, kein Grammatik-Blackout – die Aussage stammt von einem Mann aus dem Osten: Andrzej Molischewski, einem ehemaligen österreichischen Rudernationaltrainer. Von ihm durfte ich in meinen ersten Jahren als Leistungssportler sehr viel lernen. Er erklärte mir anhand seiner Trainingsplanung das »Erfolgs-Denken« vieler Ruderer und auch Triathleten, die er betreute. Doch seine Worte schossen mir, speziell bei den nun beschriebenen Einheiten, an späten Nachmittagen direkt in jede Zelle meines Körpers.



»Spaß ist, wenn Wettkampf gewonnen!« – Klettern in überhängenden Weltcup-Touren: Meine spezielle Art der Power-Workouts für einen top ausdefinierten Körper

Meine beiden starken Brüder kennen Sie bereits. Was ist nun das »Geheimnis«, um zusätzliche Einheiten zum »normalen« Trainingsbetrieb, dennoch oft mit persönlichen Bestmarken zu beenden? Ja, ich bin meist reichlich vorermüdet von anspruchsvollen, kletterspezifischen drei- bis sechsstündigen Kraftausdauer-Klettereinheiten am frühen Morgen und am Vormittag. Doch meine Schultern und mein Rücken brauchen nun einmal das Gegenspielertraining. Genau so geht es Markus und Michael. Bei gemeinsamen Morgentrainings kamen sie diesen Winter oft lernbedingt spät ins Bett. Vor oder direkt nach unseren Krafteinheiten standen meist Turniere oder eben das Vereinstraining an. Das Stichwort »Russen-Klimmzugtraining«? Richtig! Es dürfte wohl vor allem den »Hard Core Trainings-Enthusiasten« unter Ihnen aus meinem »110 %-Tagesprotokoll« von Seite 75 direkt ins Auge gestochen sein. Was es damit auf sich hat? Ganz einfach: Ein frei hängender, unhandlicher, dicker Baumstamm. Als Teil eines »Survival Parcours« hinter dem Landessportzentrum Vorarlberg montiert. Noch nie waren Klimmzüge schwerer und auch effektiver. Speziell die Körperspannung und die Griffkraft werden zusätzlich zur Zugmuskulatur aufs Äußerste gefordert. Eben knallhart! Dennoch: Gemeinsam war *immer* – auch an den heißesten Spätsommertagen – noch der nötige »Kick« dabei! Sogar persönliche Rekorde wurden und werden so in einem tollen Umfeld, trotz der wohl mehr als dürftigen Bedingungen, immer wieder »geknackt« – so einfach ist das! Wer ist hier müde? *Reis-Action* hoch drei und ab geht die Post!

Ja, *Peak-Phasen* bedeuten oft einen ordentlichen Biss vom sauren Apfel. Aber der süße Erfolg im Weltcup – das war es, was ich wollte – nichts anderes! Genau wie auch alle meine *Trainingspartner* hohe sportliche Ziele haben, die ich mit all meinen Kräften unterstütze.

Welcher Kämpfertyp bin ich?

Nun zurück zum wichtigsten Element Ihres Morphings, Ihrem *Ziel*: Morphing ist eine Wortschöpfung aus der Computerwelt, die dafür steht, einen Gegenstand vor den Augen des Betrachters in etwas anderes zu verwandeln. Genau das werden wir tun, wenn Sie bereit sind, Ihre Digitalkamera einzupacken und sich jeden Tag in exakt der gleichen Pose zu fotografieren. Was das soll? Ganz einfach: Sie brauchen nicht mehr in den Spiegel zu sehen und Ihre Erfolge sind keine Auslegungssache unaufmerksamer Neider und Freunde mehr. Erledigt! Nun sind zwei psychologische Faktoren schon ausgeschaltet: Die Ungewissheit und die Beweisnot. Wir nähern uns mit Riesenschritten weiter *der* Grundlage, dem ersten *Trainingtag*!

Nein, Sie sollen kein Fotofreak werden. Doch ein Startbild und wöchentliche Verlaufsfotos … wenn es Sie reizt – nur zu. Aber ein Trainingstagebuch zu führen, Rekorde zu planen und zu erzielen, sowie Ihre schriftlichen Tagespläne: Das ist mir wichtig und für Sie absolut *fix*!

Das »Peak-Vokabular« erweitert sich in diesem Buch noch einmal um drei Begriffe. Damit Sie eine grobe Vorstellung davon erhalten, welchen der angeführten *Peak-Time-Kämpfertypen* Sie bei den bevorstehenden *Hells-Weeks* darstellen, hier ein paar typische Selbstbeschreibungen, die Ihnen sagen können, welcher Typ Sie sind. Ich stelle vor – Sie dürfen wählen: Abspecker, Aufpacker oder Optimierer? In den folgenden Kapiteln werden diese Definitionen immer wieder auftauchen. Natürlich, Sie haben sich bereits erkannt. Ich hoffe mit meiner Wortwahl nicht den einen oder anderen empfindlichen Nerv in Ihnen zu treffen. Meine Kommunikation, auch in meinen Büchern, ist nun einmal klar und unverblümt.
In aller Regel wissen Sie zwar ganz genau, was Sie sich wünschen und wo Ihre Gegner lauern, aber: Im Sinne von Klärung und Auflockerung, hier kurz auf den Punkt gebracht, womit der jeweilige *Kämpfertyp* am meisten zu kämpfen hat.

Achtung! Es geht mir hierbei nicht nur um die Unterscheidung der eigentlichen Körpertypen. Ein von Natur aus dünner Ektomorph, der die letzten Jahre untrainiert im Büro saß und bei dem sich dennoch ein kleines »Bäuchlein« unter dem Pulli hervorwölbt? Sicherlich kein »Aufpacker«. Genau so kann ein perfekt trainierter Endomorpher – also eher mit viel Körperfettzuwachs-Genen »gesegneter« Athlet durchwegs alles andere als ein Abspecker sein!

Alles lesen – 3fach profitieren!
Lesen Sie sich – egal zu welcher *Kämpfertypkategorie* Sie derzeit gehören – immer auch die Beschreibungen für die anderen beiden durch. Es geht dabei in erster Linie *nicht* darum, was Sie sind – sondern vor allem, was Ihr Ziel ist – also was, bzw. wer Sie werden möchten! Gerade für den Abspecker wird vieles, was der Aufpacker in den *Hells-Weeks* nun einmal »darf«, vermutlich oft provokant wirken. Doch ich garantiere: Der *brennende Wunsch* in Ihnen, bald zumindest ein Optimierer zu sein und eines Tages vielleicht sogar für ein paar Wochen aufpacken zu dürfen, hat *magnetische* Verwirklichungskraft! Genau wie ich schon des öfteren als genetischer Aufpacker in mein »Lieblingslager«, das der *fitten Optimierer*, wechseln durfte … hohe, aber wirklich erstrebenswerte Ziele. Sie werden sehen: Alles geht!

Abspecker

Die ersten Gedanken, wenn Sie vor den Spiegel treten sind »Wo sind meine Muskeln?« oder »Ich habe nun drei Monate Sit-ups trainiert und ich sehe noch nicht einmal einen *Two*-Pack!« Die Hüften, die Arme, das Hinterteil und Ihr Bauch kommen Ihnen vor wie Fremdkörper, die Ihnen jemand böswillig angehext hat. Ihr Körperfettanteil liegt jenseits der 19 % als Mann bzw. über 25 % als Frau und Ihnen graut vor jedem Treppensteigen über mehr als ein Stockwerk? Sie denken an Belohnung? Zunächst kommt Ihnen nicht der Pokal, sondern das Festmahl nach Ihrem wohl verdienten Sieg in den Sinn. Sie lieben Essen und hassen Hunger. Wenn es Ihnen aus irgendwelchen Gründen nicht gut geht: Eine kulinarische Wohltat wird dies richten. Bequemlichkeit ist für Sie ein Stück Lebensqualität und wozu stehen, wenn Sie auch sitzen können? Aber irgendetwas stört: Sie wissen, dass Sie sich zu oft unwohl fühlen mit dem »gewissen Extra«, das Sie mit sich herumtragen. Sie ahnen, dass darunter Ihr wahrer Kern versteckt ist und Sie würden sich selbst und anderen genau diesen Kern gerne zeigen. Dieses Buch stellt für Sie eine riesige Herausforderung, manchmal sogar eine krasse Provokation dar. Nur Mut! Sie haben es nicht schwerer, als die beiden anderen *Peak-Time-Kämpfertypen*, aber auch nicht leichter!

Aufpacker

Die Spitznamen oder Kommentare, welche Sie in den vergangenen Jahren am meisten geärgert oder verletzt haben, reichten »charmant« von »Du solltest mal was essen, Junge« über »Spinnenbein«, »Storch«, »Dünner Hering«, »Strich in der Landschaft« und »Spargeltarzan« bis hin zum »Hungerhaken«. Ich kenne dies aus meiner Kindheit und Jugend zur Genüge. Mit 16 Jahren wog ich nur knapp 40 Kilogramm ... ich weiß ... Sie *können es nicht mehr hören!* Zum einen sind Sie mit der Qualität der existierenden Muskeln im eigentlichen Sinne nicht unzufrieden, aber zum anderen würden Sie gerne auch *stark* aussehen. Dazu fehlt es Ihnen nach eigener Einschätzung an etwa 25 kg Muskelmasse. Selbst, wenn Ihnen Ihre Freunde nach einiger Zeit Krafttraining attestieren, dass Sie »ziemlich sportlich« wirken: Sie fühlen sich noch immer *zu dünn*. Zudem wirkt schlicht alles, was Sie an Klamotten kaufen, an Ihnen entweder wie eine wehende Fahne oder ein öffentliches Bekenntnis zur Magersucht. Egal, wie viel Sie essen, egal, wie viel Eiweiß Sie zu sich nehmen und die Hanteln schwingen: Es scheint sich nicht wirklich etwas an Ihnen zu verändern. Auch wenn Sie im Gegensatz zum Abspecker locker auf Kalorienbomben und kulinarische Exzesse verzichten können, würden Sie dadurch nur *ordentlich zulegen*: Sie würden sogar die »Aufbaudiät« eines Sumo-Ringers praktizieren. Sie glauben tief im Inneren an die Macht der Nahrungsmenge und versuchen so Ihre Gesamtsubstanz zu vergrößern. Ihnen wären fünf Kilogramm undefinierte Muskelmasse lieber, als der Verlust von 500 Gramm Gesamtgewicht trotz Kraftsteigerung. Was ich Ihnen garantieren kann, ist aber viel mehr als das. Wenn Sie so hart, entschlossen und ge-

duldig sind, wie der Abspecker dies sein wird, wenn er Omas Extraportion dankend ausschlägt, dann werden Sie innerhalb eines Jahres fünf Kilogramm wie in Stein gemeißelte, athletische Sportlermuskulatur aufpacken. Vergessen Sie deshalb nicht, ein Startfoto zu machen. Es wird sich mehr bewegen, als der Spiegel zunächst preisgibt.

Gerade beim Aufpacker ist *Vorsicht* angesagt. Es geht um Kraft und Muskeln – nicht um »Masse« im herkömmlichen Sinne. Sind Sie wirklich sicher in diese Kategorie zu gehören? Meine eiserne Grundregel, um sich hier einzuordnen, ist:

> Sie **haben** und **halten** als männlicher **Peak-Athlet** schon seit längerem einen Körperfettanteil **deutlich unter 10 %**. Als **Athletin** genehmige ich Ihnen hier natürlich einen fairen **»Genetikzuschlag« von 8 %**.

Was meinen Sie, war *der* Satz, den Clarence Bass mir bereits zwölf Stunden nach meiner Ankunft beim ersten gemeinsamen Frühstück »offenbarte«? Sie brauchen nicht vor oder zurück zu blättern, der Kernsatz steht gleich unten in der Box. Dies wird in den nächsten Wochen Ihr *Glaubenssatz Nr. 1 – Ihr Leitmotto*. Prägen Sie sich jedes einzelne Wort ein und wiederholen Sie es immer wieder. Es *ist* definitiv so! Selbst wenn alle Kraftsportmagazine der Welt wieder einmal Masseaufbau-Mahlzeitenpläne diktieren: *Es funktioniert nicht!* Clarence ist für mich der klare Fall eines Qualitätsaufpackers, der die zweifelsohne manchmal »unbequeme Wahrheit« nach Jahrzehnten klar erfasst hat. Wenn Sie auch von mir in *Peak-Time* »Masserezepte« erwarten: Verschenken Sie dieses Buch. Sie werden also genau wie die Optimierer und Abspecker, Ihren Körperfettanteil *nicht* erhöhen.

> *»Noch nie habe ich rückblickend in all den Jahrzehnten mit Erfolg Muskeln aufgebaut, indem ich die Kalorien erhöhte! – **Stärker werden**, ist die harte, aber absolut einzige Wahrheit.«* — Clarence Bass im Januar 2007

Sie werden mit meinem System sogar von mehrtägigen katabolen (ja, Körpergewebe *abbauenden*) Phasen profitieren. Wozu das gut sein soll? Vertrauen Sie mir! Ihr Organismus kann in dieser Zeit bei entsprechender, optimal qualitativer Nährstoffversorgung einwandfrei regenerieren. Ja, Ihr »Formel1-Stoffwechsel« und der Aufbauhunger Ihres Körpers finden in meinem System absolute Beachtung. Doch zünden Sie durch strategisch richtiges Training und dem gezielten Kalorienüberschuss den »anabolen Turbo« zu richtigen Zeit! Ich garantiere: *Wachsen und Aufbauen* ist angesagt. Und zwar in Form von feinstem, äußerst fettarmem Muskelfleisch!

Einzige Ausnahme: Sie liegen unter 6 % Körperfettanteil als Mann bzw. unter 13 % als Frau. Dann kann, je nach Genetik, Ihr Hormonsystem dem Organismus den Kraft- und Muskelaufbau tatsächlich erschweren. Wagen Sie sich langsam schrittweise 1–2 % höher und beobachten Sie vor allem Ihre Fortschritte beim *Training*! Fühlen Sie sich jedoch schlapp und müde oder wird die Verdauung zum zusätzlichen Stressfaktor, sind dies erste Anzeichen, dass Ihr Körper zu Recht rebelliert. Auch er will nun einmal *stark* und nicht müde und fett werden. Ziehen auch Sie die Kalorien-Bremse! Doch ab 10 % Körperfettanteil (bzw. ab 18 % für *Peak-Athletinnen*) sind Sie *immer* – auch während den *Hells-Weeks* – sofort ein …

Optimierer

Ich hätte auch mit Ihnen beginnen können. Aber das wollte ich nicht, denn Sie sollten sich ruhig zunächst die »Probleme« der Dicken und Dünnen verinnerlichen, bevor ich *Ihren* Schwächen auf den Zahn fühle. *Eigentlich* ist alles in bester Ordnung: Ihr Partner meckert nicht, weil es viele andere gibt, die unansehnlicher sind als Sie. Die Abspecker finden Ihre Figur ohnehin klasse, und auch die Aufpacker hätten gerne Ihre Muskelsubstanz. Das Einzige, was der Aufpacker nicht mit Ihnen tauschen möchte, ist diese ein- bis fünf Zentimeter dicke Fettschicht, die diese nahezu idealen Proportionen verdeckt. Sie würden auf diesen kleinen Ballast auch gerne verzichten – aber dafür etwas mehr tun? Wozu? Es drängt schließlich nicht! Es ist doch *eigentlich* alles okay. Ihr Problem besteht »nur« darin, dass es Ihnen nie an Vergleichen mit anderen Menschen mangelt, die Sie als *ziemlich gut in Form* dastehen lassen. Und – man sieht es Ihnen nicht an, dass auch Sie die meisten Treppen und jeden »überflüssigen« Fußmarsch scheuen, weil Sie im Grunde nicht 100 %ig fit sind. Das ist einerseits ein beruhigender Zustand. Aber es gibt Ihnen auch das Gefühl, nie für etwas wirklich kämpfen zu müssen. Ihr »Komfortminister« hat bei Ihnen mindestens genau so viel zu melden, wie beim Abspecker. Doch da kaum jemand Sie jemals wegen Ihrer Erscheinung attackiert, sind Sie im *Großen und Ganzen* zufrieden. Darum fällt es Ihnen genauso schwer, langfristig an einem Ziel zu arbeiten. Zu früh sind Sie wieder an einem Punkt angelangt, der Ihnen Anerkennung und Komplimente verschafft. Dabei sind Sie nie an das wirkliche *Limit* dessen gegangen, was herauszuholen gewesen wäre. Nun haben Sie *die* Chance: Gehen Sie aufs Ganze! Sind die *Hells-Weeks* erst einmal tapfer durchgestanden: Sie werden es insgesamt freilich am Einfachsten haben, Ihre Form auch zu halten und dauerhaft so fit auszusehen, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie Blut geleckt haben, ist es Ihre größte Herausforderung, weiter nach Leistungs- und Formsteigerungen zu streben.

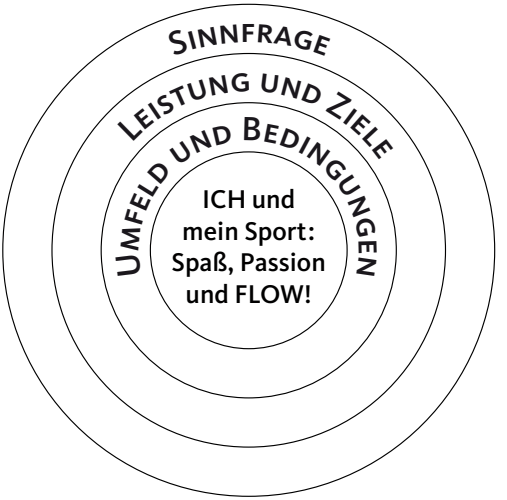
Werden Sie zum »Optimierer in Hochform« und bleiben Sie es!
Ich selbst bin die meiste Zeit des Jahres ein begeisterter Optimierer *nach* den *Hells-Weeks* – also in Topform! Natürlich »dürfte« ich mich nach meiner Definition von soeben, ständig zu den Aufpackern gesellen. Doch »freiwillig optimieren« mit optimalem Körperfettanteil: Nichts macht mehr Spaß, als an einer tollen Form in den Details zu feilen. Eine Ausnahme bilden die Zeiten nach längeren Peak- und Weltcupphasen. Sie haben es auf der Grafik auf Seite 27 gesehen. Doch, nur wenn ich wirklich Substanz, also auch Muskelmasse einbüße, werde ich oft für 4 bis 8 Wochen zum Aufpacker.
Machen Sie es genau so! Erfolg führt zu noch mehr Erfolg! Streben Sie mit dem *Peak-Time* Trainings- und Ernährungsplan möglichst rasch Ihre Höchstform und somit den »fitten Optimiererstatus« an. Es gleicht einem Passagierflugzeug: Die Reiseflughöhe zu erreichen, erfordert Energie. Doch selbst im Fall einer 747: Ein Jumbo in 11.000 Metern? Fast so ökonomisch wie ein Segelflugzeug!

Trainieren und vorwärtskommen – für immer?

Und was jetzt? Sie kennen Ihren Wochenplan bereits seit Seite 47. Also sofort auf ins Studio und durchstarten? Doch womit? Was führt denn nun zum langfristigen Erfolg? *Peak-Time* bedeutet: Geben Sie *neuen* Wegen eine Chance!

> *»Wenn du erleben willst, was du nie erlebt hast, dann musst du tun, was du noch nie getan hast. Wenn du tust, was alle tun, wirst du haben, was alle haben.«*
> Konfuzius

Beginnen Sie nun mit jenem Tag, der für Profis ebenso wichtig ist wie das Workout an sich: Dem Tag *davor*. Lernen Sie auf den folgenden Seiten, sowohl mental, aber auch was Ihre Ernährung, und die »Bedingungen« angeht, vorzusorgen.
Ihrem Erfolg ein solides Fundament zu geben, ist das Ziel.



In meinem ersten Mentaltrainingsbuch fand ich eine interessante Grafik. Die für *Peak-Time* optimierte Form sieht so aus ...

Sie werden sehen. Jeden dieser Bereiche werde ich in diesem Buch noch anhand praktischer Beispiele für Ihre Ziele optimieren. Das Ziel ist klar: FLOW! Topform und zugleich *Lebensform*. Ich erspare Ihnen »spirituelle Vertiefungen« über dieses Phänomen. Darüber wurde bereits genug geschrieben. Mir geht es darum, *dass* Sie diesen Zustand ganz einfach auf dem schnellsten Wege erreichen! Was dazu die »Bedingungen« beitragen, oder eben nicht, wissen Sie bereits. Ebenso haben Sie gelernt, wie der Umgang mit der Leistung bzw. deren kontrollierte *Steigerung* verläuft! Der wichtigste Ring der Grafik ist in meinen Augen der Äußerste. Wie wollen Sie bitte neue persönliche Rekorde aufstellen, wenn der *Sinn*, der hinter Ihren Handlungen steht, nicht absolut klar ist? Stärker werden und Muskulatur aufbauen, den Körperfettanteil reduzieren bis hin zu einer disziplinierten Weltcupvorbereitung … das alles sind Prozesse, die freilich Zeit und *Energie* kosten. Ich habe es bereits erwähnt. *Peak-Time* ist mehr als ein Buch. Es ist ein Teil Ihres Lebens! Tun Sie sich fürs Erste den Gefallen und reißen Sie die Tür zum FLOW so weit als möglich auf. Wie? Ganz einfach: Haben Sie *Spaß*! Gerade, wenn die nächsten Seiten für Sie ein Weg durch die Wüste der »Gourmet-Entbehrungen« werden, blättern Sie zurück! Genau hierher. Fragen Sie sich erneut nach dem *Warum*, werfen Sie einen Blick auf Ihre Mentalwand und weiter geht's! Klar zum Start? Wie erwähnt: Bevor ich Sie in Ihr erstes *Training zum Erfolg* schicke …

Ein letztes Wort zur Peak-Ernährung

Geht's nicht auch ohne … ?

Es ist unglaublich, was ich von meinen Coachies oft »serviert« bekomme, kaum dass das heiße Thema *Ernährung* fällt. Die Gründe, warum die *Kämpfer-Diät* nicht in Frage kommt: Familie, Geschäftsfreunde, Verpflichtungen oder der allwöchentliche Sonntagnachmittag bei Oma. Ihr größter Stolz: Die Enkel mit Schwarzwälder-Kirschtorte zu beglücken. Worum geht es? Der nächste Level. Viel Neues und Änderungen. Aber auch Spaß am Training und am Leben. Richtig! Ich bin nach wie vor davon überzeugt: Zum Weltmeister ernährt hat sich noch niemand. Ich ziehe ein hartes *Training* einer, bis aufs Gramm geplanten und ausgetüftelten Mahlzeitenstrategie klar vor. Auch wenn sich manche Ernährungsexperten und Supplementehersteller nun degradiert fühlen: Effektives Training bringt den Körper zum Wachsen und *verursacht* unter Umständen einen erhöhten Nährstoffbedarf. Nicht umgekehrt! Schließlich ist auch bei Ihren Workouts die *Leistung* wichtiger als die, auf die Sekunde getimte, Pause zwischen den Sätzen – Richtig? Auch die Berufsathleten am Olympiazentrum Vorarlberg bestätigten hier ganz klar meine Meinung. Wir sprechen schließlich immer noch von Nahrung – von Lebensmitteln. Nicht etwa von Doping oder Genmanipulation. Dass jede noch so schlaue, hormonoptimie-

rende Diät mangels optimalem Training an Grenzen stößt, sollte einleuchten! Und doch beinhalten alle meine Tagesprotokolle in diesem Buch auch diese Komponente. Warum beginne ich sogar *vor* den Detailplänen zu Ihren Höllentagen gerade mit *diesem* Thema? Die Antwort in Form eines Zitates kommt von einem starken Mann aus meiner Heimat. Seines Zeichens mehrfacher Staatsmeister im Bodybuilding und internationaler Wettkampfathlet.

> *»Ich kann nicht sagen, wie viel Prozent die Ernährung ausmacht, um ein erfolgreicher Bodybuilder zu werden, da sich meiner Meinung nach diese Frage gar nicht stellt! Es wäre das Gleiche, wenn man einen Schwimmer fragen würde: »Was machen die Hände und Füße prozentuell beim Schwimmen aus?« Jeder Schwimmer würde die gleiche Antwort geben: »Ohne geht's nicht!«*
> Manfred Petautschnig, FLEX Interview Dezember 2006

Die neue Peak-Time Kämpfer-Diät

Haben Sie es im Inhaltsverzeichnis bemerkt? Anders als in meinen ersten beiden Büchern gibt es in *Peak-Time* keine separaten Trainings- und Ernährungskapitel mehr. Sogar die mentale Komponente fließt in die einzelnen Tage ein. Der Grund: Ich will, dass Ihnen die Wichtigkeit *aller* Komponenten bewusst wird. Sie beeinflussen sich gegenseitig und sind alle absolut essenziell! Dies bedeutet im Klartext für Ihre Ernährung: Sie können sich, ob im Kraftsport oder beim Bodybuilding, den erfolgreichen Weg zu Ihrer Topform durch gezielte oder eben auch durch eine nicht vorhandene Sporternährung sehr leicht, anspruchsvoll oder sogar absolut unzumutbar und »nicht lebenswert« gestalten! 4,2 % Körperfett bei gleichzeitigem Muskelzuwachs sogar in der »*Off-Season*«? Diesen Wert erreichte ich beide Male ohne Kasteiungen oder radikale Diäten. Alle meine neuen Strategien mit denen ich selbst diesen Rekord verwirklichte und die auch meine Coachies in neue Low-Body-Fat-Dimensionen katapultierten, finden Sie in diesem Buch. Und *ja*, die neue Form der Peak-Ernährung hatte natürlich Anteil daran! Aus diesem Grund führe ich Sie über den »scheinbaren Umweg« der Grundlagen meiner neuen *Kämpfer-Diät* zum Training und nicht umgekehrt.

> Zum Weltmeister ernährt hat sich noch niemand. Ich ziehe ein hartes *Training* einer bis aufs Gramm geplanten Mahlzeitenstrategie klar vor.

Die neue *Peak-Time Kämpfer-Diät* ist aus meiner momentanen Sicht *der* Königsweg, den ich in meinen mittlerweile fast 14 Jahren als aktiver Leistungssportler finden und optimieren durfte! Zahlreiche erfolgreiche Peak-Athleten, die ich im Winter

und Frühjahr 2006/2007 betreute, konnten nicht nur mit meinen in diesem Buch beschriebenen Trainingsplänen sensationelle Fortschritte verbuchen. Sie wurden wie magnetisch früher oder später auch von dieser optimierten Peak-Ernährungsvariante angezogen und sind bisher ebenfalls ausnahmslos dabei geblieben. Doch im Gegensatz zu den fixen Trainingsplänen jeder auf seine ganz eigene und individuelle Art. In diesem Buch war mir somit eines wichtig: Wege, Möglichkeiten, Freiheiten und natürlich auch klare Tabus aufzuzeigen. Sie haben nicht meine »Disziplinmeise«? Sie genießen gerne ab und zu einen Ladeabend mit Freunden? Bald werden Sie sehen: Das Grundmodell der *Kämpfer-Diät* ist sehr flexibel. So zahlreich die Athleten, die mittlerweile von dieser Sporternährungsform profitieren, so unterschiedlich sind die Möglichkeiten der Umsetzung. Doch vor dem nächsten Zuckerbrot: Sorry, aber gerade für die Abspecker unter Ihnen halte ich das nächste Unterkapitel für hart, aber *notwendig*!

Die neue *Peak-Time Kämpfer-Diät* ist aus meiner momentanen Sicht *der* Königsweg. Zahlreiche erfolgreiche Peak-Athleten, die ich betreute, konnten nicht nur mit meinen in diesem Buch beschriebenen Trainingsplänen sensationelle Fortschritte verbuchen. Sie wurden wie magnetisch früher oder später auch von dieser optimierten Peak-Ernährungsvariante angezogen und sind bisher ebenfalls ausnahmslos dabei geblieben. Doch im Gegensatz zu den fixen Trainingsplänen jeder auf seine ganz eigene und individuelle Art.

Die anderen sind schuld !?

Wie sagte schon Kater Garfield: »Wenn du schlank sein willst, umgib dich mit Leuten, die dicker sind als du«. Sie sind jedoch *Peak-Athlet* – ein Profi unter Vertrag. Besiegelt und beschlossen mit Ihrer eigenen Unterschrift! Werfen Sie doch noch einmal einen kurzen Blick auf Ihre Mentalwand! *Zielbriefing-Formular* – richtig! Sie haben also neben der Speisekarte auch Ihren Trainingsplan ständig im Hinterkopf.

Eine erstaunliche Beobachtung, die ich bei vielen Coachings machen durfte, hat mich selbst wach werden lassen. Offenbar nehmen besonders Kraftsportler immer soviel Kalorien *zusätzlich* zu sich, wie sie Bücherseiten über »Sporternährung« gelesen haben. Dies auch noch unabhängig davon, ob Sie abnehmen oder zunehmen wollen. Es scheint, als ginge die körpereigene Intelligenz, das Gespür, was einem Athletenkörper wirklich gut tut, mit zunehmendem »Wissen« mehr und mehr verloren. Vor allem, was strategische Peak-Ernährung und Lifestyle angeht: Diese bilden bei mir, gemeinsam mit dem Training, immer *eine Einheit*. Machen Sie es genau so. Natürlich haben Sie ein Leben außerhalb des Gyms, das entsprechend gelebt werden will. Alle Sinne einschalten und auf geht's zum nächsten Level!

This is not a Kochkurs!
Egal, ob ich mir den typischen Büro-Hocker mit zehn Kilo Übergewicht trotz sagenhaften »135 Minuten Trainingsaufwand« pro Woche anschaue, oder den dünnen Hering, der angeblich nicht zunehmen kann. Alle verbindet eines: Entweder essen sie die falschen Mengen, Nahrung unpassender Qualität oder falsche Kombinationen zur falschen Zeit. Habe ich auch Sie ertappt? Was richtig *wäre*, wissen Sie *eigentlich* bereits. Wiederholungen spare ich mir deshalb für mein Training! Halten Sie sich einfach wirklich einmal an Ihre Pläne. Dann verschone ich Sie auch mit einem weiteren, appetitanregenden Kapitel in einem Kraftsportbuch.

> Offenbar nehmen besonders Kraftsportler immer soviel Kalorien *zusätzlich* zu sich, wie sie Bücherseiten über Ernährung gelesen haben. Es scheint, als ginge die körpereigene Intelligenz, das Gespür, was einem Athletenkörper wirklich gut tut, mit zunehmendem »Wissen«, mehr und mehr verloren. Bei mir bilden Training, Ernährung und ein aktiver Lifestyle *eine Einheit*!

Der Reis ist soooo gemein!
Wenn Ihnen nach diesen harten Wahrheiten die Lust vergangen ist, weil Sie glauben, Sie könnten nur durch drei warme Mahlzeiten am Tag überleben: Zurück zum Unterkapitel »In the Army now!« auf Seite 68 und bis hierher noch einmal lesen und begreifen! Ich werde Sie nicht schonen! Auf dem Cover habe ich Ihnen messerscharfe Motivationstechniken versprochen? »Tritte in den Hintern« habe ich bereits angekündigt. Ja, an dieser Stelle wird es noch einmal heftig. Ich werde Ihnen ein allerletztes Mal mitteilen, wie es gemacht wird. Genau jetzt.

Wer sein Bestes gibt, bleibt gut. Wer 110 % gibt, kommt weiter
Ich habe es in der Einleitung erwähnt: *Peak-Time* ist ein 24-Stunden-Job für 365 Tage im Jahr. Dies bedeutet sicher nicht, auf der Trainingsebene jeden Tag ein überirdisches Workout-Pensum abzuleisten. Genauso steht es nun auch um die *Peak-Time-Ernährungsfront*: Vor jeder Extrakalorie verängstigt in die Knie zu gehen, ist klar unter Ihrer Profiwürde.

> *Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.*
> Philip Rosenthal

Eine kleine Anekdote gefällig? Vielleicht kommt Ihnen die Essenz daraus bekannt vor: Was eine *selbsterfüllende Prophezeiung* ist, wissen Sie bereits. Ja, Gedanken haben *immer* Verwirklichungskraft!

Ein Pizza-Kebap-Ladeabend im Tessin mit Folgen?

Zwei meiner Freunde beendeten einen Kletterausflug ins Tessin in einer Pizzeria nahe dem Klettergebiet. Nach einer mehrstündigen Heimfahrt gegen Mitternacht »stolperten« sie in Dornbirn in ein ausgezeichnetes Kebap-Restaurant. Zwei Tage später war ich mit einem der beiden zum nächsten Trainingstag in ein Kletterleistungszentrum unterwegs. Merklich geknickt saß der äußerst ernährungsbewusste Mann neben mir im Auto: »Jürgen, eines kannst du mir glauben: Niemand büßt für einen Ausrutscher derart massiv wie ich. Ich habe laut meiner Tanita-Waage 2 kg Körperfett zugenommen und denke, nur zwei Wochen striktes Kaloriendefizit werden dies wieder ausgleichen.«
Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben auch Sie nach »Ausrutschern« oft noch Tage später mit stark erhöhten Werten, leider in Form von Gewichts- und Taillenzunahmen statt gesteigerten Kraftleistungen zu kämpfen?« Das Schlimmste war: Ich konnte ihm zu diesem Zeitpunkt nicht helfen. Es war das Jahr 2004 und er hatte mit meiner »Urform« der Peak-Ernährung seinen Körperfettanteil von 9,3 % auf sensationelle 6,6 % gesenkt. Und das innerhalb von nur zwei Monaten! Und nun dieses Desaster? Auch ich selbst hatte zu dieser Zeit öfters mit diesem Phänomen zu kämpfen. Doch die »Logik« dahinter war mir schleierhaft.

Die Wissenschaft des »Ausrutscher-Phänomens«

Was geht da vor sich? Selbst ein großer Kebap schlägt mit kaum mehr als 700 Kalorien zu Buche. Natürlich: Eine Killerkombination, wie Sie gleich noch lernen werden – doch 2 kg? 7.000 kcal entsprechen einem Kilo Körperfett. Also 20 Kebaps zu später Stunde? Absolut unmöglich! Der erste Teil der Lösung ist offensichtlich und einfach: Salz, wenig Ballaststoffe, schwer verdauliches Fleisch und viele schnelle Kohlenhydrate. Dies alles führt zu Wassereinlagerungen und einem natürlich lange gefülltem Verdauungstrakt. Zusätzlich werden durch den gedanklichen Stress und das schlechte Gewissen Unmengen an katabolen Hormonen ausgeschüttet. Diese können den Körper tatsächlich so beeinflussen, dass eine vermehrte Körperfettspeicherung begünstigt wird! So schließt sich der Kreis!
Was Sie vielleicht noch interessiert: Die *mentale* Komponente! Ich fand sie beim Zweiten der beiden »Ausreißer«, jedoch erst Monate später. Er hatte am nächsten Tag nämlich statt der Badezimmerwaage die Joggingschuhe attackiert. Wenig Hunger an diesem Tag und eine so völlig ungezwungene Kalorienreduktion folgten. 48 Stunden später absolvierte er bereits wieder, wie geplant, einen 100 %igen A-Tag mit Topleistungen und nur mehr leicht erhöhtem Körpergewicht!

Bisher war diese Erkenntnis in meinen beiden Büchern nur im Mentalteil ein Thema. Aber Sie sehen: *Stress* und schlechtes Gewissen verschlimmern fürs Erste alles nur noch. Wenn Sie ab und zu in geselliger Runde »ausreißen«, denken Sie logisch.

Doch Vorsicht! Dass Kalorien nicht gleich Kalorien sind, lernen Sie noch auf den nächsten Seiten. Der Grund: Dies ist definitiv das absolute Highlight der neuen *Peak-Time-Kämpfer-Diät*. Den hormonellen Zusammenhang zu erkennen und zu beschreiben, gelang mir erst im Frühjahr 2007. Beide Prinzipien führten dazu, dass ich diese Anekdote und vor allem das Warum dahinter in dieses Buch aufnahm. Seien Sie gespannt! Doch fürs Erste: 2 kg mehr Körperfett in 9 Stunden? No Chance!

> 2 kg mehr Körperfett in 9 Stunden? No Chance! *Stress* und schlechtes Gewissen verschlimmern fürs Erste alles nur noch. Wenn Sie ab und zu in geselliger Runde »ausreißen«, denken Sie logisch.

Ein Geheimtipp am Rande: Wahre Körperfettabnahmen, liebe Abspecker, zeigen sich genau so wie echte Zuwächse an Qualitätsmuskulatur *nicht* am nächsten Morgen! Wie Sie nun wissen: Die Waage nach dem Ausrutscher ist keine gute Idee. Im Gegenteil. Genauso wie ein Kalorienüberschuss führt auch ein Defizit erst vier bis fünf Tage später zu den ersten »echten«, dauerhaften Veränderungen der Körperzusammensetzung. Beachten Sie dies unbedingt bei Ihren Aufzeichnungen!

Doch das eben Beschriebene bedeutet ganz sicher auch eines: Wenn Sie glaubten, Sie würden sich in Ihrer »bisherigen *Off-Season*« für jeden Ihrer »starken Monate« berechtigter weise belohnen, wenn Sie sich mit Süßigkeiten, Herumlungern und Wochenendbesäufnissen an Ihre Umgebung anpassten, dann lagen Sie bisher eben schlichtweg *falsch*. Richtig: Ausnahmen sehe ich ein – auch wenn ich diese selbst weitestgehend meide. Doch es wird Ihre Form in keiner Weise verbessern, denn was Sie dann tun, ist grundsätzlich falsch! Für wie glaubhaft halten Sie einen Politiker, der nach einer Legislaturperiode voller ehrlicher und zuverlässiger Arbeit seine Bestechlichkeit in der nächsten Periode damit begründet, dass er nun ja schließlich mal ein halbes Jahr korrupt und faul sein dürfe?

Die neue Peak-Time Kämpfer-Diät in der Praxis

In *Peak Power* hatte ich eine neue, strategische Ernährungsvariante zur gezielten Peak-Ernährung vorgestellt: Die *Kämpfer-Diät*. Nun, ich selbst startete im Sommer 2005 erfolgreich in diesen neuen Level der Leistungssporternährung. Nein, in den vergangenen 22 Monaten wäre mir nicht im Traum eingefallen, am Grundkonzept auch nur das Geringste zu ändern. Doch natürlich fand ich zahlreiche Ansätze, die *Kämpfer-Diät* für dieses Buch noch zu optimieren. An dieser Stelle möchte ich mich bei Ori Hofmekler, meinem amerikanischen Coach, sowie bei Jan Prinzhausen bedanken. Beide willigten ein, dass ich deren Wissen, das im Hochleistungssport und in Ori Hofmeklers Fall, sogar von Spezialeinheiten erprobt ist, in *Peak-Time* zu 100 % weitergeben darf. Die Highlights: Ein Besuch von Jan in meiner Heimatstadt, sowie zahlreiche Telefon-Coachings mit Ori. Hofmekler war es, der das Grundkonzept der *Kämpfer-Diät* entwickelte und über die Jahre ebenfalls aufgrund eigener Erfahrungen und Erfolge seiner Coachies immer weiter verfeinerte. Davon durfte ich selbst seit dem Frühjahr 2006 und somit über die gesamte Entstehungszeit dieses Buches profitieren. Den Nachmittag mit Jan oder die Telefonate mit Ori als professionell oder wertvoll zu bezeichnen? Klar untertrieben – glauben Sie mir! Das Einzigartige für Sie: Die Essenz dieses Wissens finden Sie nun in komprimierter, von mir selbst getesteter, optimierter und praxisgerechter Form in *Peak-Time* wieder.

> Dank Ori Hofmekler, meinem amerikanischen Coach, sowie Jan Prinzhausen durfte ich deren Wissen, das im Hochleistungssport und in Ori Hofmeklers Fall sogar von Spezialeinheiten erprobt ist, in *Peak-Time* zu 100 % weitergeben. Es gab Verbesserungen und zwar eine ganze Menge!

Für alle Neueinsteiger in die Peak-Welt: Die folgende Tabelle liefert eine Zusammenfassung der neuen *Kämpfer-Diät*. Warum neu? *Peak Power*-Leser aufgepasst. Lesen Sie bitte *genau*, was in den nun folgenden Zeilen und Spalten steht. Es gab Verbesserungen und zwar eine ganze Menge! Also – auf mit einem Sprung direkt in meinen Königsweg der Peak-Ernährung. Keine Sorge. Eine genaue Ausführung der Facts – also das *Warum* folgt noch Schritt für Schritt über die folgenden Kapitel verteilt. Es geht mir zuerst darum, dass Sie einen Überblick erhalten. Zudem wird speziell in den ersten Wochen diese Tabelle, in kopierter Form als Merkzettel am Kühlschrank eine Hilfe sein. Die andere Kopie? Auch bei mir gibt es immer eine »zweite Auflage« meiner Ernährungsstrategie: an der Mentalwand.

Aufteilung eines Kämpfertages

an allen Tagen (sowohl an Low Carb als auch an High Carb Tagen)

20 bis 21 Stunden lang (untertags) Fastenphase

TAGSÜBER

- Je nach Körpergefühl 3–4 eiweißreiche Snacks zu je max. 200 kcal.
- Mindestens 50 % Eiweiß-Kalorien (ideal 70 %) pro Snack. Der Rest aus komplexen Kohlenhydraten in Form von Obst, Haferflocken oder Gemüse / Salate und einem Minimum an Nahrungsfett. Jedoch sind für Aufpacker und Optimierer als Zwischensnack auch kleine Äpfel und kleine Mengen an Nüssen erlaubt, solange die »Snack-Kalorien-Grenze« hält.
- Wichtig für Abspecker: Ein kleiner Snack am späten Nachmittag ca. zwei Stunden vor dem Kämpfer-Dinner einplanen. Der Grund: Niemals Heißhunger vor dem Kämpfer-Dinner!

Pre-, During- und After-Workout-Snacks

- Zusätzlich, zu den Kämpfer-Snacks untertags hochwertige, proteinbetonte und aktivierende Snacks vor und während dem Training. Regenerationsfördernde, leicht verdauliche Eiweiß-Snacks mit moderatem Kohlenhydratanteil danach. Die Kaloriengrenze von 200 kcal bleibt! Ausnahme: Aufpacker, die bereits in der ersten Tageshälfte trainieren, dürfen sich nach dem Workout 300 kcal genehmigen.
- Bei laktazid belastenden Einheiten (HIIT-, 100 %- und 70 %-Power-Workouts) 25–30 Minuten Wartezeit vor dem After-Workout-Snack!

Beispiele von Kämpfer-Snacks:

- Joghurt + Apfel, Frischkäse + Karotte + Tabasco, Magerquark + Zucchini + Zimt + Protein 75, fettarmer Fisch (z. B. Heilbutt, Scholle, Thunfisch in Wasser) + Salat oder Gemüse, fettarmer Schinken mit Salat / Gemüse, ein Ei + Karotte, fettarmer Käse (unter 15 % F. i. Tr., z. B. Quargel, Harzer oder Bierkäse)
- Vor dem Training: Milchkaffee mit fettarmer Milch oder Peak-Time Pre-Workout-Shake, bei Bedarf auch mit einem kleinen Apfel oder 20–30 Gramm Haferflocken kombiniert.
- nach dem Training: kleiner Proteinshake mit Magermilch, Low Fat Quark mit Obst

3 bis 4 Stunden (abends) Auftankphase

Low Carb Tage (kohlenhydratarme Tage)

Kämpfer-Dinner (ABENDESSEN)

- Schwerpunkt = Fett / Eiweiß
- Tageskalorienplanung siehe Seite 111, 113 sowie auf Seite 188

Regeln

- Für Abspecker: Nicht mehr als maximal drei Grundnahrungsmittel z. B. Käse, Mandeln und Eier verwenden.
- Aufpacker und Optimierer können frei wählen und kombinieren.
- Ideal: Ein fixes Lebensmittel sind immer 70–100 g Mandeln (ca. 400–600 kcal) – dazu gleich mehr auf Seite 104
- Kein Obst, keine zusätzlichen Kohlenhydrate!

Ideal

- Eier, Fleisch, (fetter) Fisch, Avocados, (fetter) Käse (unter 50 % F. i. Tr., z. B. möglichst lange gereifter Bergkäse), Nüsse, Leinsamen, Quark, siehe auch Grundnahrungsmitteltabelle Seite 105
- z. B. Eierspeisen, Fleisch in allen Variationen, Salate mit Lachs oder auch süße Gerichte aus Proteinpulver, Vollfettquark, Avocados und Nüssen
- reichlich Gemüse und Salate

weniger gut (in Maßen)

- Wurstwaren, Speck, Öle bei Wurstwaren besser grundsätzlich die kalorien- bzw. fettarme Variante wählen

High Carb Tage (kohlenhydratreiche Tage)

Kämpfer-Dinner (ABENDESSEN)

- Schwerpunkt = Kohlenhydrate / Eiweiß
- Tageskalorienplanung siehe Seite 111, 113 sowie auf Seite 188

Regeln

- Kein Nahrungsfett! Fettarme Eiweiß-Quellen!
- Nie Getreide (Körner und auch stärkehaltige Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln) mit Obst / Zucker mischen!
- Zucker und hochglykämische Carbs meiden – auch Weizen nur in Maßen!
- Vor Trainingstagen: Je weniger Kohlenhydratquellen, desto geringer der Verdauungsaufwand!
- Nicht zu süßes Obst ist bei der Obst / Protein-Kombination am Leptin-Ladetag (Beschreibung auf Seite 168) optimal

Ideal

- Vollkorn-Reis mit fettarmem Fisch
- Nudeln mit leichter Tomaten-Käsesoße
- Pizza aus Dinkelvollkornbrot oder Hafervollkornteig mit fettarmem Käse und evtl. Schinken
- Kartoffeln, Amaranth oder Polenta mit Gemüse und fettarmem Käse oder magerem Fleisch / Fisch
- Haferbrei (oder Dinkelflocken) und Quark
- Obst mit fettarmen Milchprodukten (am Leptin-Ladetag)

weniger gut (lieber nicht!)

- Fruchtsäfte, sehr süßes Obst, Einfachzucker

> Fortsetzung der Tabelle gegenüber!

an allen Tagen (sowohl an Low Carb als auch an High Carb Tagen)

NACHTSSNACK – optional je nach Körpergefühl – Sättigung – max. 200 kcal
- Möglichst Eiweiß-betont, aber kohlenhydrate- und fettarm
  z. B. Protein 75 mit Hüttenkäse, Quark und kleiner Karotte oder Zucchini
- An High Carb Tagen sind 50 % Kohlenhydrate möglich.
  Dann jedoch bei der selben Kohlenhydratquelle bleiben wie beim Kämpfer-Dinner.

Ich denke, mit dieser Tabelle haben Sie nun ein klares Bild über den »ernährungstechnischen Weg«, der zu Ihrer Hochform führt. So einfach ist also das Kämpferleben. Allerdings scheint die Umsetzung in die Praxis weitaus komplexer zu sein. Oder ist das Konzept schlicht zu »unglaublich simpel« oder zu revolutionär?
Es scheint jedenfalls so: Denn seit der Veröffentlichung von *Peak Power* wurden mir noch nie zuvor so viele Fragen zu Ernährung und Co. gestellt. Doch *warum* ist dieser, zugegeben gerade im Kraftsport, alles andere als populäre Weg so ideal?

Die Kalorien haben das *zweit*letzte Wort

Heute: Ich weiß nicht warum und wie, aber irgendwie sind diese Mandeln ein Stoffwechselturbo! Signifikante Fettverluste!! Über Nacht quasi! … besonders in Hinblick darauf, dass meine sonstige Ernährung etwas gelockert :-) wurde, die letzten Wochen! Na ja, das ein oder andere Romantikdinner war schon mal dabei! :-) Nicht so ganz Peak-konform, :-) … unglaublich! Nüsse, hauptsächlich Walnüsse, habe ich ja immer schon verputzt! Aber 100 Gramm Mandeln an Low Carb Tagen und Bumm! Woran liegt das, was ist da drin, dass eine solche Wirkung erzielt wird?

Diese SMS erreichte mich wenige Tage vor dem offiziellen Redaktionsschluss von *Peak-Time*. Manchmal sind es kleine, unscheinbare, jedoch letztlich entscheidende »Tüpfelchen auf dem i«, die den *Turbo* in mir aktivieren. Dies war nun glasklar der Fall! Plötzlich lockte eine wahre *Überdosis* an neuer Energie und Motivation mich noch einmal voll aus der Reserve. Sofort folgten Telefonate in die USA und weitere Coachies wurden befragt. Letztlich überarbeitete ich noch einmal ein ganzes Kapitel bis ins letzte Detail – Ihre *Peak-Time-Kämpfer-Diät*! Ja, *alles* deckte sich plötzlich! Es ging nicht um Nüsse. Es ging um ein *Prinzip*, dass der Peak-Ernährung den entscheidenden Feinschliff geben würde. Sie kennen die Tessin-Anekdote von Seite 99? Die »nur-mental-Erkenntnis« und auch die offensichtliche »nur-zu-wenig-Ballaststoffe-mit-Wasser-und-Salz-Theorie« hatten dieses Unterkapitel bereits schon fast aus diesem Buch verabschiedet. Das war kein *High-End-Wissen*. Auch ich hatte jedoch, sogar letztes Jahr, trotz »positivstem NLP-Denken« während der Entstehung von *Peak Power* mit ähnlichen Phänomenen zu kämpfen. Doch anders, als beim ersten meiner Freunde in dieser Geschichte – für schlechtes Gewissen gab es keinen Grund: Ich ernährte mich korrekt und sauber nach meinen eigenen Plänen. Die Kalorien-Bilanz stimmte jedoch oft überhaupt nicht mit meiner Körperentwicklung überein. Oft schien mein Organismus sogar paradox zu reagieren.

Mehr Kalorien und weniger Körperfett und umgekehrt? Die Verwirrung hielt bis ins Frühjahr 2006 an. Dann hatte ich für mich die Schlüssel entdeckt und meine eigene *Peak-Time-Ernährung* nahm perfekte Formen an! Doch bevor ich Wissen weiter gebe, will ich auch immer Bestätigungen anderer Athleten. Diese folgten. Letztlich war es aber *diese* SMS, die das Fass zum Überlaufen brachte. Nach den letzten Recherchen stand meine Entscheidung fest: Sie *sollen* davon profitieren – diese neue Essenz der Peak-Ernährung kommt in *dieses* Buch!

Die Antwort, was außer den Kalorien eben letztlich *die* entscheidende Auswirkung auf Ihre Körperzusammensetzung hat? Es geht »nur« um zwei Punkte:

1. Die **Qualität** der Kämpfer-Snacks, des -Dinners bzw. deren Zusammensetzung und eben die richtige oder falsche **Kombination** der Nährstoffe.
2. Der **Zeitpunkt** der Snacks und des Kämpfer-Dinners.

Das einfache und effektive strategische Kämpfer-Dinner

Widmen wir uns als erstes Punkt 1: Das *Was* und *Wie* der neuen *Peak-Time Kämpfer-Diät*. Einfach und effektiv. Das rate ich Ihnen als Peak-Athlet in der Küche. Sie lieben die Zubereitung Ihrer *Kämpfer-Dinner*, wie ich fast automatisch und stressfrei? Sie sehen meine Lösung auf den Bildern auf Seite 107. Oder Sie ziehen doch Bratpfanne und aufwendigere Varianten vor? *Was* Sie aus den folgenden Grundzutaten zaubern, überlasse ich ganz Ihren Vorlieben – *Lifestyle* – Sie wissen es bereits.

Doch für Abspecker gilt: Jede Kämpfermahlzeit sollte nicht mehr als zwei bis *maximal drei* Grundnahrungsmittel beinhalten. Dies beugt unnötigen Appetitgefühlen und zusätzlichem Stress vor. An Low Carb Tagen heißt eines dieser maximal drei zur Auswahl stehenden Nahrungsmitteln *Mandeln*. Diese haben einzigartige Auswirkungen auf Ihren Hormonhaushalt. Die darin enthaltenen pflanzlichen Sterole sorgen für optimale hormonelle »Schützenhilfe« beim Kraft- und Muskelaufbau, sowie bei der Körperfettverbrennung.

Die Kämpfer-Grundnahrungsmitteltabelle

Kategorie	Nahrungsmittel	Einheit / Menge	Eiweiß	Carbs	Fett	kcal
Fett / Eiweiß	Bergkäse	200 g / ½ Packung	50	0	58	740
	Mozzarella 45 %	300 g / 2 Packungen	69	0	81	990
	Camembert 30 %	250 g / 1 Packung	58	7,5	32,5	585
	Voll-Ei (ca. Größe M)	58 g / 1 Stück	6,7	0	5,9	81
	Feta (Schafkäse)	200 g / 1Packung	38	1,4	42	536
	Quark 20 %	500 g / 2 Packungen	65	15	25	580
	Hering ohne Soße	200 g / 1 große Dose	36	0	30	414
	Räucher-Lachsfilet	100 g / ½ Packung	19,2	0	10,5	172
	Speckaufschnitt	200 g / 1 Packung	52	2	24	432
reines Eiweiß	Thunfisch Wasser	150 g / 1 Dose	43,4	0	1,5	186
	Hähnchenbrustfilet	500 g / 1 Packung	95	1	15	515
	Cottage Cheese 5 %	200 g / 1 Packung	11,7	2,3	3,9	91
	Eiklar (Tetrapack)	100 ml	11	1	0	51
	Rinderfilet mager	100 g	22	0	2	109
	Forellenfilet	125 g / 1 Packung	24	0	2,5	126
	Geflügelaufschnitt	150 g / 1 Packung	24,3	0	7,2	162
	Magerquark	125 g / ½ Packung	17,5	5	0	98
	Magerjoghurt natur 0,1 % *	200 g / 1 Becher	10	12	0,2	96
	Schinkenaufschnitt	100 g / ½ Packung	20	1	3	109
	JR Protein 75	30 g	22,5	3	1	115
Fett	Mandeln	100 g / ½ Packung	22,5	5,5	58	634
	Walnüsse	100 g / ½ Packung	14	11	63	667
	Sonnenblumenkerne	100 g	23	12	49	580
	Leinsamen	30 g	5,7	3,9	9,3	126
	Avocado	1 Stk. ca. 260 g	5	16	61	575
	Lein- oder Walnußöl	1 Esslöffel	0	0	10	100
	Sahne	200 g / 1 Packung	5	6,4	60	584
Kohlenhydrate	Ananas	200 g	0	24	0	94
	Apfel	1 Stk. mittelgroß	0	19,5	1	75
	Beerenmischung	100 g	1	24	0	90
	Pfirsich	1 Stk. mittelgroß	1	11	0	41
	Milch 0,3 %	1 Glas (150 ml)	6	7,5	0	54
	Hafer oder Dinkelflocken	200 g	28	132	14	730
	Dinkel-Vollkornbrot	200 g	12	84	2	410

g = Gramm, ml = Milliliter, Carbs = Kohlenhydrate in Gramm, kcal = Kilokalorien
** Ich weiß: Joghurt hat viele »böse Kohlenhydrate«, ist aber dennoch in der angegebenen Menge sowohl als Kämpfer-Snack, als auch beim Kämpfer-Dinner »genehmigt«.*

Eins vorweg: Alle hier vorgestellten Lebensmittel sind auch deshalb so einfach gehalten, da ich deren Energiewert bereits im Kopf habe. Ihnen wird es bald genau so gehen.
Diese Nahrungsmittel bilden die Basis Ihres Kämpfermahls. Ist es Ihnen aufgefallen? Natürlich: Größtenteils naturbelassen und unbehandelt. Ich denke nicht, dass Sie von mir etwas anderes erwartet haben. Doch das meine ich nicht. Warum enthält die Tabelle solch seltsame »Einheiten«? Die Idee stammt von einem meiner Coachies. Warum nicht gleich die Kalorien so auflisten, wie diese auch *verwendet* werden, statt in »kcal pro 100 Gramm«? Es ist eine Art »Modulsystem«. Will ich einen schnellen Kämpfer-Snack mit 200 kcal für zwischendurch: Halbe Packung Magerquark und ein Apfel. Dasselbe gilt beim Kämpfer-Dinner. Ich ermittle die erforderlichen Kalorien und baue mit einfachen Griffen in den Kühlschrank aus den Modulen das Kämpfermahl zusammen. Fall erledigt. Sie sehen: Abwiegen ist so, wenn überhaupt, nur noch bei einzelnen Zutaten erforderlich.

Immer satt und zufrieden nach dem Kämpfer-Dinner

Natürlich dürfen und *sollen* Sie diese Liste auf Ihre Vorzüge und Packungsgrößen abändern. Aber ich denke, Sie erkennen den Sinn und das System dahinter: *Einfachheit*! Noch einmal: Halten Sie sich nur an die Spielregeln von soeben und dann heißt es *Dinnertime*! Als Beilage ist, außer Avocados, egal ob bei den Snacks oder beim Dinner, *alles* erlaubt, was in die Kategorie Salat oder Gemüse fällt. Wie üppig Sie dabei zuschlagen, ist aus Kaloriensicht tatsächlich völlig egal. Es handelt sich dabei um die »berühmten Jürgens-Null-Kalorien« ;-). Richtig gelesen: *Essen* und einfach *nicht* bilanzieren! Doch gerade für alle Aufpacker und auch Optimierer wichtig: Achten Sie beim Gemüse darauf, dass nicht *zu viel* zubereitet wird. Ihr Ziel soll es nicht sein, möglichst viel Gemüse zu essen, um das Volumen an Grundnahrungsmitteln zu minimieren. Sie sollen schließlich auf Ihre notwendige Kalorienmenge kommen! Doch dazu gleich mehr.

> Als Beilage ist *alles* erlaubt, was in die Kategorie Salat oder Gemüse fällt. Wie üppig Sie dabei zuschlagen, ist aus Kaloriensicht tatsächlich völlig egal. Es handelt sich dabei um die berühmten »Jürgens-Null-Kalorien«. *Essen* und einfach *nicht* bilanzieren!

Ein Tipp für alle Abspecker und »gefährdeten« Optimierer: Eröffnen Sie die Kämpfermahlzeit unbedingt mit einer eiweißreichen Vorspeise. Ideal: Ein Salat mit fettarmem Hüttenkäse oder eine Geflügelsuppe. Der Grund: Selbst wenn Sie aus Versehen den Snack am späten Nachmittag übersprungen haben und hungrig wie ein Wolf sind: Das »Vitamin-Entrée« wird Ihr Kämpfer-Dinner wie von Zauberhand in die richtigen, Ihren Körperzielen dienlichen Bahnen und Kalorienmengen lenken!

Die Basics sind geklärt. Nun können Sie sich Ihr Kämpfermahl zubereiten. Was denn, keine Rezepte? Eine einzige Tabelle? Natürlich bin ich nicht so: Als kleine Belohnung gibt es sogar wunderschöne Bilder! Zufrieden? Scherz beiseite: Mehr braucht der Kämpfer nicht! Hallo? Sie befinden sich in Ihren *Hells-Weeks*! Hey, aber darüber schreiben doch andere »Kraftsportautoren« ganze Bücher! Ich weiß, aber auch ich bin nicht »die Anderen«.

Entweder aus dem Kopf heraus, auf dem Produkt gelesen, oder aus der Lebensmitteltabelle: Lebensmittelwaage und Rechner machen die Kalorienbuchhaltung zum Kinderspiel. Mein einfachster Weg zum Kämpferdinner: im rechten Bild sorgt der automatische Dampfgarer für die »20-Minuten-Express-Küche«

> *»Wenn du ein Kämpfer bist, isst du nur, was du benötigst und lässt dich nicht zu Nahrung verleiten, von der du als Kämpfer nicht profitierst. Als Kämpfer bist du besessen. Du gehst bis ans Limit, um dich immer weiter zu verbessern. Und Teil deines Weges ist es, nur das zu essen, was dein Körper braucht und dich nicht kopflos sinnlichen Freuden hinzugeben.«*
> Bruce Lee, Chinesischer Kampfsportler und Philosoph

Dieses Zitat bringt es auf den Punkt. Genau *das* macht den Kämpfer in Ihnen aus. Mit dem Körper und allen Ihren Sinnen auf Ihr Ziel fixiert zu bleiben. Selbst dann, wenn Sie nicht im Gym das Eisen attackieren!

Gerade Weltcupzeit heißt für mich: *Fokus* auf das Essenzielle! Abschied von Hobbykochallüren – je einfacher und klarer, desto besser klappt es. Mehr als täglich 30 Minuten in der Küche zum Vorbereiten von Mahlzeiten? Nicht nur in *Peak-Phasen* für mich jedenfalls Tabu ;-)

Das Wie des Kämpfer-Dinners

Ich genieße mein Kämpfer-Mahl abends am liebsten warm. Ich kann mir gut vorstellen, dass hier ein »Ur-Gen« in uns nach wie vor aktiv ist. Das Feuer begleitete unsere Vorfahren seit Jahrtausenden. Weiteres nehme ich mir die dazu notwendige *Zeit*. Auch was die Zubereitung angeht. Die Mikrowelle kommt beim Kämpfer-Dinner nur in Notfällen zum Einsatz. Backofen, automatischer Dampfgarer oder auch der Asia-Reiskocher an manchen kohlenhydratreichen Tagen sind meine erste Wahl.

Idealerweise nehme ich meine Hauptmahlzeit 2½ bis 3½ Stunden vor dem Nachtsnack und dem »Licht aus« zu mir. Nach dem Dinner ist pure Regeneration angesagt. Leichte Arbeiten, Schreiben und vor allem *Lesen*. Ich liebe es immer wieder aufs Neue, den Tag so genussvoll beenden zu dürfen! Eine Ausnahme stellen meist heiße Sommertage dar. Relaxen im Schwimmbad in der angenehmen Abendsonne? Klar doch! Dann jedoch am liebsten mit anschließend etwas leichterer Kost. Das Kaloriendefizit kompensiere ich – falls erforderlich – natürlich an den Folgeabenden.

> Ich nehme mir die für ein gemütliches Kämpfer-Dinner notwendige *Zeit*. Auch was die Zubereitung angeht. Die Mikrowelle beim Kämpfer-Dinner kommt nur in Notfällen zum Einsatz. Backofen, automatischer Dampfgarer oder auch der Asia-Reiskocher an manchen kohlenhydratreichen Tagen sind meine erste Wahl.

Ketose & Co.? Nein Danke!

Ebenfalls noch sehr wichtig: Was Ihnen vielleicht schon in Ihrem Wochenplan aufgefallen ist. Gerade als Abspecker »drohen« in den ersten vier Wochen kohlenhydratarme Zeiten! Bis auf einen einzigen Ladetag pro Woche sind Zucker, Getreide und Co. ersatzlos gestrichen. Da sollen Sie noch Höchstleistungen beim Training bringen? Meine klare Antwort: »Ja!« Ich behaupte dies seit dem *Peak-Prinzip* und bleibe dabei. Der Grund: Obst und Milchprodukte bei den Kämpfer-Snacks. Eventuell wieder Milchprodukte, Gemüse und Nüsse in rauen Mengen beim Kämpfer-Dinner. Erraten – alles absolut perfekte Kohlenhydratlieferanten, die Ihre Speicher ständig auf einem für Ihre Workouts notwendigen Niveau gefüllt lassen. Und zwar mit extrem langsamer Verwertung und somit ohne negative Auswirkungen auf Ihre laufende »Fettverbrennungsmaschine«! Also doch: Körperfettreduktion durch gezielte, mehrtägige niederkalorische Phasen. Natürlich! In meinen Augen der einzig sinnvolle Weg! Die Aussicht auf ein paar zusätzlich verbrannte »Ketosekalorien« erspare ich Ihnen zum Gegenwert *langfristiger* Gesundheit – einverstanden?

Ihr Ernährungslog – das Buch der Wahrheit!

Nichts ist für mich so wertvoll wie meine Aufzeichnungen zum Training, den Fortschritten und den Systemen dahinter. Dasselbe gilt für die Ernährung. Monate oder gar Jahre später *Peak-Phasen* 1:1 nachvollziehen und diese zukünftig noch besser planen und durchführen zu können. Ohne konkrete Werte wäre dies für mich undenkbar ... deshalb sollte eines ganz klar sein: Sie fragen sich, was Mathematik mit dem zu tun hat, was Sie zu Hause nach dem Training erwartet? Auch wenn es schwer fällt dies zu glauben: Schaue ich mir die Kalorien-Berechnungen vieler »Athleten« an, habe ich den Verdacht, diese seien niemals in der Grundschule gewesen. Sie lächeln, aber es ist eine traurige Tatsache, dass ein Großteil der Sportler sich für ernährungsbewusst hält, jedoch weder über eine anständige Küchenwaage, noch über eine Kalorientabelle verfügt. Von »Ich hab gegessen, bis ich platzte« bis »... eigentlich war das Wochenende gar nicht so schlimm ...« bekomme ich alles zu hören, nur keine genauen Angaben über verzehrte Quantitäten der »Kraftsporternährung« – von den Makronährstoffen ganz zu schweigen.

Nichts ist für mich so wertvoll wie meine Aufzeichnungen zum Training, den Fortschritten und den Systemen dahinter. Dasselbe gilt für die Ernährung. Monate oder gar Jahre später *Peak-Phasen* 1:1 nachvollziehen und noch besser planen und durchführen zu können. Ohne konkrete Werte wäre dies undenkbar.

Mathematik: Setzen 5!

Speziell falls Sie nicht zu den Aufpackern mit einem entsprechend chronisch niederen Körperfettanteil gehören: Wenn Sie nun entgegnen, Ihr Körper sei der beste Berater in Sachen Appetit und Menge der Nahrungsaufnahme, dann fragen Sie sich nochmals, warum Sie dieses Buch gekauft haben. Gehen Sie zu einem Astrologen und suchen Sie bei Ihm die besten Nahrungszusammenstellungen für einen extremen Umwandlungsprozess von Körperfett in Magermasse. Unsinn? Natürlich, also hören Sie auf zu widersprechen und besorgen Sie sich zu den genannten Utensilien ein Ernährungs-Log in Form eines Vokabelheftes. Nach einigen Tagen werden Ihnen die kleinen Multiplikationen und Divisionen leicht fallen, und Sie erhalten Klarheit über Ihre tatsächliche Kalorienbilanz. Merken Sie jetzt, wo die am Anfang dieses Buches prophezeiten zusätzlichen Stunden pro Monat herkommen? Richtig! Außergewöhnliche Veränderungen verlangen auch außergewöhnlichen Einsatz. Wenn Sie zur »Abnehmen und Körperstraffung ohne Anstrengung«-Fraktion gehören: Buch verschenken und Fernsehen schauen. Dort nehmen Sie wenigstens nicht ernsthaft trainierenden Sportlern den Platz im Studio weg!

Details zählen

Natürlich sollen Sie in diesem Log im Gegensatz zu Ihren Workouts keine wöchentlichen Rekorde verbuchen! Sinn der strategischen Peak-Ernährung ist schließlich »nur«, dass Sie ausgeglichen an den Ruhetagen und top-leistungsfähig an den Trainingstagen sind. Dennoch: Sie werden schnell merken, dass manche Kalorienmengen, aber auch *Ihre* Nahrungsmittel und *Ihre* Kombinationen eben dies zusätzlich begünstigen. Ein Tipp: Mit meinen in diesem Buch beschriebenen *Kämpfer-Diät-Basics* und *-Anleitungen* hatte nicht nur ich bislang durchschlagende Erfolge. Dennoch: Sie sind individuell und einzigartig! Nur aufschreiben, vergleichen und die »persönlichen Killerkombis« ebenso wie die perfekten Kämpfer-Dinner notieren und die Schlüsse ziehen, lautet die Lösung. Nicht nur die Kalorien entscheiden, wie Sie noch erfahren werden.

Ihr Ziel entscheidet!

Fragen Sie mich nicht »Wie viel Käse gehört denn nun zu meinem Low Carb Kämpfer-Dinner« – oder »Ist ein halber Liter Magermilch zu viel am Leptin-Ladetag?« Meine Antwort ist immer die selbe: »Es kommt darauf an!« Letztlich sind es die gesamten Tageskalorien, die Sie benötigen. Diese machen Ihr Kämpfermahl entweder kalorisch großzügiger oder eben etwas »schlanker«. Das Wichtigste: Das Nahrungsvolumen bleibt identisch. *Niemals* hungrig vom Tisch! Ein echter Peak-Athlet isst sich beim Kämpfer-Mahl *immer* satt! Jürgens-Null-Kalorien lautet die Lösung. Einziger Unterschied: Während der Aufpacker mehr Käse oder Eier in die Kämpfermahlzeit »packt«, dominieren beim Abspecker vermehrt Salat und Gemüse.
Jeder Athlet reagiert individuell anders auf Trainingsreize. Warum sollte dies bei der Ernährung anders sein? Letztlich sehen Sie im Spiegel, auf der Waage und anhand Ihrer Leistungssteigerungen im GYM, ob die Richtung stimmt. Mein Tipp: Protokollieren Sie von vornherein nicht nur wie viel, sondern auch *was* Sie zu sich nehmen. Aber natürlich: Ich bin gemein, aber so gemein nun auch wieder nicht. Die nun folgenden Richtwerte basieren vor allem auf meinen eigenen Erfahrungen und Aufgrund von Coachings mit Athleten aus verschiedensten Disziplinen. Hierbei gehe ich davon aus, dass Sie die *Kämpfer-Diät* einhalten. Dies wird Ihnen sogar als Abspecker ein gewisses *Extra* der *richtigen* Kalorienkombinationen – dazu gleich mehr – erlauben. Ein zusätzlicher Turbo für einen optimalen Stoffwechsel können die *Peak-Time* Zig-Zag-Strategien sein, welche ich auf Seite 112 im Anschluss vorstelle.

Die Kämpfer-Kalorien-Rechnung

Besonders für Einsteiger gilt: Die nun folgenden Tabellen sind natürlich nicht der einzige Leitfaden, den ich Ihnen für die Umsetzung Ihrer neuen *Kämpfer-Diät* in die Hand gebe. Die Tagesbeschreibungen ab Seite 123 begleiten Sie anhand praktischer Beispiele sowie zahlreichen DOS and DON'TS durch eine erfolgreiche, exemplarische *Hells-Week*.
Die Bilder auf Seite 107 zeigten es. Bei mir landet alles einfach zuerst auf der Lebensmittelwaage. Ein leichter Einstieg in die Kalorienwissenschaften bietet Ihnen die nun folgende Tabelle.

	Tages-Gesamt-kcal inkl. aller Kämpfer-Snacks und dem Kämpfer-Dinner im Tagesdurchschnitt *	**Nahrungsmittelauswahl beim Kämpfer-Dinner**
Aufpacker	45–55 kcal pro Tag und kg Körpergewicht. Eiweiß pro kg Körpergewicht 2,2 Gramm. Maximale Zunahme 0,25 kg pro Woche. Stopp falls Ihr Körperfettanteil über das Limit steigt: wechseln Sie in diesem Fall ins »Optimiererlager«.	Beliebig viele Energiequellen dürfen kombiniert werden. Doch Achtung: Weniger »Auswahl« ist leichter verdaulich! An allen Low Carb Tagen sind mindestens 70 Gramm Mandeln sind obligatorisch!
Optimierer	40–50 kcal pro Tag und kg Körpergewicht. Eiweiß pro kg Körpergewicht 2,2 Gramm. Einfach stärker werden ist angesagt! Ein Tipp: Die 50 kcal sind mein derzeitiger Wert zum Optimieren. Wenn Sie als Optimierer also kein Vollprofi mit den entsprechenden Trainingsintensitäten und / oder -Umfängen sind: evtl. niedriger einsteigen!	Wie beim Aufpacker, auch die Mandeln. Optimieren hat auch mit optimaler Regeneration zu tun. Protokollieren und korrigieren Sie zu schwer verdauliche Kämpfer-Dinner!
Abspecker	30–40 kcal pro Tag und kg Körpergewicht. Eiweiß 2,5 Gramm pro kg Körpergewicht. Maximaler Gewichtsverlust 0,5 kg pro Woche.	Maximal drei Grundnahrungsmittel beim Kämpfer-Dinner. Ein Fixpunkt an Ihren Low Carb Tagen: mindestens 70 Gramm Mandeln.

**) Summe Ihrer Wochenkalorien geteilt durch 7.*

Was ist nun mit der exakten Nährstoffverteilung? Fettquellen, Kohlenhydratmengen, ...? Hier hört sich bei mir die Sinnhaftigkeit auf. Natürlich können Sie Ihre »Kalorien-Buchhaltung« an einzelnen, ausgesuchten Tagen einer derartigen »Tiefenanalyse« unterziehen. Doch ansonsten: Verwenden Sie diese Zeit lieber fürs Training oder für Lebensinhalte, die Ihnen *wirklich* Spaß machen! Speziell was die Kohlenhydrate angeht: Halten Sie sich an meine Vorgaben, die empfohlenen Zutaten und -kombinationen, sowie die Regeln für die Kämpfer-Snacks. Sie werden sehen: Der optimale Bereich der richtigen Makronährstoff-Versorgung stellt sich automatisch ein. Als Einsteiger werden Ihnen auch die sieben einzelnen Tagesbeschreibungen sicherlich ein gutes Sprungbrett für einen erfolgreichen Start bieten. Hören Sie auf Ihren Körper und lernen Sie von ihm. Doch zeigen Sie ihm auch in aller Deutlichkeit, wohin *Ihr* Weg führt. Sie sind auch hier der Chef im Ring!

Die Vorbereitungswoche für Einsteiger
Wichtig für komplette Newcomer in der Peak-Ernährungswelt: Bitte gönnen Sie sich eine Vorbereitungswoche vor den *Hells-Weeks*, was Ihre Ernährung betrifft. Natürlich dürfen Sie während dieser Woche bereits mit dem Training starten. Jedoch in reduzierter Form – machen Sie »Schnupperworkouts« mit ca. 80 % der geforderten Intensität. Neun *Hells-Weeks* sind zu viel. Wozu das Ganze? Die derzeitige Ist-Kalorienbilanz finden und solide Basiswerte erarbeiten lautet Ihr Ziel. Halten Sie Ihr Körpergewicht über eine Woche *konstant*. Die Kalorien-Tagessummen der gesamten Woche durch 7 geteilt ergibt so genau Ihr individuelles *Halteniveau*. Eine professionelle, zielführende *Kämpfer-Diät* samt nun folgender ZigZag-Strategie verlangt nach *Ihren* Fakten!

Trainingsleistung, Ernährungstagebuch, die Waage und der Spiegel sind das einzige, worauf Sie wirklich zählen können und sollen!

Die Peak-Time Zig-Zag-Strategien

Sie haben es in Ihrem Wochenplan gesehen. Wie die variierende Intensität beim Krafttraining auf Ihre Muskeln wirkt, so trainiert eine ständig wechselnde Nährstoffzufuhr und Kalorienmenge Ihren Stoffwechsel. Ihr Körper wird so laufend, aber doch strategisch geplant immer wieder aufs Neue gefordert.

Der Sinn:
1. *Optimale Trainingsleistungen* durch gezielte Nährstoffverteilung und -menge
2. *Stark beschleunigte Regeneration* und psychische bzw. »gesellschaftliche Spielräume« an ausgesuchten (Lade-)tagen.
3. *Natürlicher Fettverbrennungs- und Muskelwachstumsturbo* durch mehrtägige Wechsel zwischen gezielt unter- und überkalorischen Tagen.

Zig-Zag-Praxis aus dem Tiefkühlfach: Mehr oder weniger Gemüse sorgt bei mir für gleichbleibendes Nahrungsvolumen beim Kämpferdinner und somit immer für ein »Satt-vom-Tisch«.

Was bedeutet dies konkret? Auch hier stehen je nach Körperziel Grundregeln fest:

Tagesschema	Aufpacker	Optimierer	Abspecker
leichtes kcal-Defizit	Leichtes Defizit (~10 % unter Halteniveau) Ihr schneller Stoffwechsel wird sonst rasch zur regenerativen Bremse. Tage bzw. Kämpfer-Dinner mit großen Defiziten möglichst vermeiden!	Nach Gefühl! Je nach Tag dürfen es auch 20 % bis 30 % Defizit sein, dann jedoch unbedingt Eiweißmenge hoch halten (ca. 2,5 Gramm pro kg Körpergewicht).	30–40 % unter Halteniveau. Eiweiß wie beim Optimierer. Stresstag? Keine Zeit fürs Kämpfer-Dinner? Bei ordentlichem Kaloriendefizit einfach die Eiweißzufuhr hoch halten (ca. 2,5 Gramm pro kg Körpergewicht).
kcal auf Halteniveau	Im Zweifelsfall lieber eine Spur zu viel als zu wenig!	In aller Ruhe mit den richtigen Kalorien satt essen. Nicht mehr aber auch nicht weniger!	Viel Salat und Gemüse. Im Zweifel lieber eine Spur zu wenig als zu viel.
Low Carb Lade-Tag vor Trainingstag 6 in den Phasen I und II	Nach Körper-Gefühl! Essen Sie so, dass Sie sich am nächsten Tag absolut fit fürs Training fühlen. Die Kalorien werden dann ca. auf Halteniveau oder bei einem leichten Überschuss liegen.	Wie beim Aufpacker. Optimal ist meist das Halteniveau. Optimale Nahrungsmittel und Kombinationen wählen und früh genug essen!	Knapp, aber nicht so, dass Sie am nächsten Tag durchs GYM schwindsüchteln. Ausschließlich optimale Energielieferanten und viel Gemüse. Leichtes kcal-Defizit ist ideal.
High Carb Lade-Tag vor Trainingstag 7 in den Phasen I und II	Die selben Richtlinien wie am Vortag. Nur füllen dieses Mal Kohlenhydrate und nicht mehr Nahrungsfette Ihre Energiespeicher. Komplexe Carbs haben Vorrang!	Wie beim Aufpacker. Optimal ist ein Halteniveau oder ein leichtes kcal-Plus. Reichlich komplexe Kohlenhydrate und nicht vergessen: Den Pre-Workout-Snack am nächsten Morgen gibt's auch noch!	Ausschließlich komplexe Kohlenhydrate und viel Gemüse. Ideal: Kämpfer-Dinner früh genug und evtl. kleiner Protein-Nachtsnack. Leichtes kcal-Defizit und Vorfreude auf den Ladetag 7!
Ladetag mit kcal-Überschuss (Tag 7) *Für Abspecker erst ab Woche 5!* *bzw. auch »Midweek-Loading« für Aufpacker und Optimierer (Tag 3)*	Kein Limit! Volle Breitseite an Kalorien. Aktivieren Sie den anabolen Turbo!	Halten Sie sich an die Vorgaben von soeben und setzen Sie ruhig »hochkalorische« Zeichen!	Etwa 10–15 % über dem Halteniveau sind ausreichend. Sie haben (noch) Reserven!
Leptin-Ladetag ab Phase II *(Beschreibung folgt auf Seite 168)*	Als Aufpacker haben Sie bestimmt kein Leptin-Problem! Kalorien zählen hier nicht, sondern Ihr Körpergefühl und meine Vorgaben.	Auch für Sie: Viele komplexe Kohlenhydrate in Form von Obst, moderat Eiweiß und wenig Fett: so richtig satt essen. Richtlinien beachten und: Mahlzeit!	Lesen Sie die linken beiden Spalten. Nun folgt kein Schreibfehler: Ja – auch Sie *dürfen*! Das hohe Volumen an gesunder Vitamin-Kost wirkt als automatische Kalorienbremse!

Insulin & Co. – Hormone, die neue Schule!

Ja, manche Details zur *Kämpfer-Diät* werden in diesem Buch eine Spur komplexer aber auch interessanter und vor allem effektiver. Kalorien sind eben *nicht* Kalorien, so der Grundsatz! Warum sind seit dem *Peak-Prinzip* beispielsweise nach wie vor »deftige Hausmannsgerichte«, à la Spaghetti Carbonara oder ein saftiges Steak mit der Sahnetorte zum Nachtisch, bei mir absolut tabu? Der Grund ist immer der gleiche. Falsche Nahrungsmittelkombinationen sabotieren trotz *selber* Kalorienzahl Ihre Erfolge äußerst hinterlistig: Nämlich über Ihr *Hormonsystem*! Sehr hohe Insulinausschüttungen der eben erwähnten »Killerkombis« können eine nachhaltige, sofortige Nahrungsfettspeicherung durch zu viel Insulin bewirken. Das Schlimmste: Eine Resistenz gegen dieses Wichtigste aller anabolen Hormone durch zu umfangreiche Kämpfer-Snacks unter tags. Gerade wenn Sie nicht als Berufsathlet, Schwerarbeiter oder Soldat einer Spezialeinheit den ganzen Tag körperlich »in Action« sind. Ori berichtete mir von Ex-Profis, die nach Karriereende innerhalb weniger Wochen von Wettkampfstars zu schwergewichtigen Couchpotatoes mutierten. Grund: Falsche Nahrungsmittelkombinationen zur falschen Tageszeit! Auch liegen mir Berichte meiner Coachies vor, die nach einem einmaligen Ausrutscher, der 300 Gramm Einfachzucker beinhaltete nach drei bis vier Tagen tatsächlich an Körperfett zugelegt hatten! Insulin ist dabei bei weitem nicht das einzige System, das »missbraucht« wird. Was es mit dem richtigen *After-Workout-Snack* und den daran beteiligten Prozessen im Körper auf sich hat, erfahren Sie noch. Auch natürliche »Sattmacher« wie z. B. Leptin und verschiedene, an sich notwendige und wichtige Hormone werden durch ungünstige Nahrungsmittelkombinationen und die falsche Menge zum falschen Zeitpunkt erfolgreich zum körpereigenen Gegner!

Master of *N*uscles?

Die *dreifache* (!) Kalorienmenge in Form von Mandeln bewirkte bei anderen Athleten jedoch sogar deutliche *Fettverluste*! »Kalorien waren die alte Schule der Sporternährung, Jürgen. Die Essenz aus meinen und deinen Erfahrungen und somit der neue Level ist: Wie beeinflussen bestimmte Nährstoffe das Hormonsystem des Körpers. Zu begreifen, wie wir auf unser Heiligstes – das Steuerungssystem all unserer »Funktionen« Einfluss nehmen können … das ist *der* Weg zum dopingfreien Superman«, so Ori bei einem unserer Coachings. Verwirrt? Die gute Nachricht: *Beachten* Sie einfach die Übersichtstabelle, die Grundregeln und die Grundnahrungsmitteltabelle. *Jede einzelne Zeile* dieses Kapitels führte auch mich zu meinen Erfolgen. Ich verzichtete deshalb bewusst auf manche wissenschaftliche Ausführung oder schlaue Studien. Ich blieb beim Praktischen – wohl auch in Ihrem Interesse. Nutzen Sie Ihre Zeit fürs Training und eine zielgerichtete, aber *einfache* Ernährung! Sie haben nun klare Vorgaben und Strategien, sowie als Zugabe eine praktische Kalorien-

tabelle an Ihrer Seite. *Halten* Sie sich einfach daran! Dies sind die einfachen, aber klaren Richtlinien für Ihren Erfolg! Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Zur schnellen Übersicht, hier jedoch die wildesten drei »Killerkombinationen« beim Kämpfer-Dinner auf einen Blick:

1. Nahrungsfett und Kohlenhydrate (Ausnahmen: natürliche Kohlenhydrate aus Nüssen, Samen, Milchprodukten sowie aus Gemüse und aus Salaten an Low Carb Tagen)
2. trans-Fett, Einfachzucker, sowie stark ausgemahlene (Weiß-) Mehle – egal ob zum »Mutanten Kämpfer-Dinner« kombiniert oder separat bzw. bei den Kämpfer-Snacks!
3. Getreide oder stärkehaltigen Kohlenhydratquellen (dazu gehören auch Kartoffeln!) mit hochglykämischen Kohlenhydraten (Zucker, Honig, etc.) kombiniert. Obst mit Körnern oder Stärke zu mischen, ist nicht nur verdauungstechnisch suboptimal – entweder/oder!

Solange Sie dies beachten, werden auch die Kalorien Gnade walten lassen.

Kämpfer-Diät-Timing … aber frühstücke nicht wie ein König!

Warum findet das »Kämpfer-Mahl« nicht am Vormittag statt? Nach der gängigen Lehrmeinung reagiert der Körper doch gerade beim Frühstück am besten auf die Kohlenhydrate und Nährstoffzufuhr.

Wohl keine Frage wurde mir in den letzten Monaten häufiger gestellt. Vor allem Abendtrainierer haben oft eine gewisse Liebe zum »Königsfrühstück« entwickelt. Was daran grundverkehrt ist? Ich habe es mehrmals angedeutet, doch jetzt wird's noch einmal richtig ernst: Es handelt sich um eines der wichtigsten Geheimnisse hinter der neuen *Peak-Time-Kämpfer-Diät*.
Doch alles der Reihe nach: Dem Vormittags-Tief nach dem »monarchischen Tagesstart« folgt das Mittagessen, die Nachmittagsmüdigkeit und nach dem Kaffee am späten Nachmittag das Workout. Soweit so gut. Doch Moment: Macht *Insulin* nicht müde? Klar! Jede Hauptmahlzeit veranlasst Ihren Körper je nach Kalorienmenge und Zusammensetzung, dieses stärkste aller anabolen Hormone auszuschütten. Stellen Sie sich das Ganze wie eine Batterie vor. Morgens ist diese noch randvoll geladen. Wissenschaftler sprechen von einer hohen Insulinsensibilität. Mit jeder größeren Mahlzeit – und zwar unabhängig davon, ob diese Kohlenhydrate enthält oder nicht – entlädt sich Ihr »Akku«. Sie ahnen es: Weit schwerwiegender als die Müdigkeit sind die negativen Folgen einer »normalen Ernährung« auf Ihren Hormonhaushalt: *Gerade der Morgen*, außer Sie trainieren sofort nach dem Aufstehen, ist der schlechteste Zeitpunkt den »Joker« des Insulins auszuspielen. Definitiv sind

viele Abendtrainierer nicht einmal mehr in der Lage, den wichtigen *After-Workout-Snack* adäquat zu verwerten. Anaboles Fenster hin oder her: Kraft- Muskelaufbau und somit die Regeneration sind klarerweise mehr als gefährdet. Der Grund: Insulin-Resistenz – schon ab dem »deftigen Mittagessen«. Temporäre Diabetes – so komisch das klingt. Keine Angst – je nach Genetik trotz höherem Risiko noch lange keine Krankheitsgefahr! Natürlich ist am nächsten Morgen wieder alles »in Butter«. Doch Tag für Tag verscherzen Sie sich so ein gutes Stück an Leistungs- und vor allem Regenerationsfähigkeit! Nun, ich denke, auch ohne ein Medizinstudium können Sie sich nun leicht vorstellen, warum der »Insulinakku« morgens scheinbar am stärksten ist. *Weil* eben die »normale Ernährung« diesen oft binnen weniger Stunden quasi ausschaltet. Scheinbar? Ja: Es kommt noch besser …

Den ganzen Tag über gezielte Kämpfer-Snacks

Ori berichtete mir sogar von konkreten Fällen und Messungen, bei der die *Kämpfer-Diät* dazu führte, dass sich die Insulinsensivität abends sogar noch steigerte! Genau hier liegt das Geheimnis des *Timings* und auch der Sinn der Disziplin unter tags. Vorausgesetzt, Sie beachten die Vorgaben der richtigen Kombinationen aus dem Kapitel von soeben: Ja, Sie dürfen und *sollen* – speziell als Aufpacker und Optimierer mehr Kalorien zu sich nehmen als mit jeder anderen Ernährungsform. Des weiteren: Die wichtigste Phase der Regeneration ist die Nacht – Ihr Tiefschlaf! Wenn es Ihnen zu diesem Zeitpunkt an Nährstoffen mangelt, wird dies weder die Schlafqualität noch die Erholung der Muskulatur fördern. Eine Hauptmahlzeit am Morgen oder unter tags wird Ihnen nicht zuletzt, bei einer Ihren Kraftsportzielen entsprechenden Kalorienbilanz, *immer* einen unentspannten, hungrigen Abend bescheren. Wohl das Letzte, was Sie vor dem Einschlafen wollen, oder? Essen Sie sich lieber abends in aller Ruhe so richtig satt! Hören Sie auf Ihrem Körper und geben Sie ihm das, was der Tag ihm abverlangt hat mit Genuss, Muße und aller Liebe, die dem Essen in Ihrem Leben eben zusteht, zurück! Beim *Kämpfer-Dinner*!

> *Gerade der Morgen*, außer Sie trainieren sofort nach dem Aufstehen, ist der schlechteste Zeitpunkt, den »Joker« des Insulins auszuspielen. Genau hier liegt das Geheimnis des *Timings* und auch der Sinn der Disziplin unter tags. Sie dürfen und *sollen* – speziell als Aufpacker und Optimierer mehr Kalorien zu sich nehmen, als mit jeder anderen Ernährungsform.

Kämpfer-Snacks untertags

Sie haben es in der Übersichtstabelle gesehen. Ganz einfach … oder? Aufgepasst. An keiner anderen Stelle von *Peak-Time* ist buchhalterische Genauigkeit mehr gefragt als hier. In diesem Punkt gestehe ich Ihnen genau so viele Freiräume zu, wie meinen Coachies und mir selbst. Sie haben es erraten: *Gar keine!* Vom Aufpacker bis

zum Abspecker: Der Erfolg der *Kämpfer-Diät* steht und fällt mit den *richtigen* Snacks unter tags! Gesteigertes Energieniveau und Insulinsensivität. Echte Anti-Aging-Effekte durch Zellrecycling und Entschlackung. Optimierte Leistung, Regeneration und oft unfassbare Auswirkungen auf die Körperzusammensetzung in nur wenigen Wochen. Der Preis dafür: Absolute *Disziplin* unter tags! Sie sollen nicht hungern oder Wasserfasten und natürlich: Beim Kämpfer-Dinner wird jeden Abend in Ruhe angemessen aufgetischt. Doch kommen Ernährungsprotokolle von »Möchte-Gern-Peak-Athleten« zu mir, die ein »kleines Stück Kuchen« oder die Quarkspeise enthalten, die eben 250 statt der vorgegeben 200 kcal hatten: *Ende* – dann heißt es »Abreibung«, lieber Coachie. Halten Sie sich strikt daran und Sie werden sehen: Schon nach wenigen Tagen wird der Hunger unter tags völlig verschwinden. Sie werden oft sogar eine Zwischenmahlzeit einfach vergessen. Meine *Snacks* sind im Gegensatz zur landläufigen Meinung jedoch auch keine »Häppchen vom Kuchenbuffet«, Weißbrötchen, Schokoriegel oder »ein wenig trans-Fett-Knabbergebäck«.

Unterscheiden Sie zwischen Trainings- und Ruhetagen

Auch aufgrund der Eiweiß-, Vitamin- und Mikronährstoffversorgung ist eine hohe *Qualität* der Snacks bei der *Kämpfer-Diät* absolut entscheidend. Wasserfasten halte ich gerade für Athleten, auch an Ruhetagen, für einen Fehler. Es geht lediglich darum, unter tags mehr Energie »auszugeben«, als Sie zuführen. Sie sehen es in den meisten Tagebucheintragungen von *Peak-Time*: Harte Trainingstage können, neben einem ordentlichen Kämpfer-Dinner zum »Wiederauftanken« bei mir bereits unter tags an die 600 bis 800 kcal fordern. Absolut möglich, dass ein Schwerathlet, mit mehreren Workouts pro Tag, sich auch bei 1.500 kcal noch in einer Fastenphase befindet. Spielen Sie mit Ihrer Leistungsfähigkeit und hören Sie auf Ihren Körper! Regenerative Ruhetage? Da reicht oft die Hälfte.

Hungern ist kontraproduktiv!

Doch Vorsicht: Experimentieren führte mich an Grenzen. Ich versuchte an echten »Büro- und Schwimmbadtagen« im Frühsommer 2006 mit nur einem Snack unter tags auszukommen: Ein spät angesetztes Frühstück und abends das Kämpfer-Dinner. Fehlanzeige! Die CPK-Werte zeigten es deutlich: mein Regenerationspotenzial ließ nach. Weder über- noch untertreiben lautet die Lösung. Ideal sind meist 3 bis 4 Snacks an Ruhetagen bzw. je *ein* zusätzlicher *After-Workout-Snack* pro Training und bei Bedarf weitere, kleine *Pre-* und *During-Workout-Snacks* ums Workout verteilt. Dazu gleich mehr. Doch wichtig an dieser Stelle: *Niemals* über der vorgegebenen Kaloriengrenze. Lieber weniger Nährstoffe bzw. kcal pro Snack, dafür deren *Anzahl* erhöhen! Dies ist speziell für Abspecker an *allen* Tagen essenziell! Auch Supplemente wie Vitaminpräparate sollten Sie aufgrund der verbesserten Wirkung in Kombination mit Obst oder Gemüse zeitgleich einnehmen. Dabei darf der Kohlen-

hydratanteil bei den *After-Workout-Snacks dezent* höher sein. Dazu wird es aber noch detaillierter auf Seite 121.

> Ideal sind meist 3 bis 4 Kämpfer-Snacks an Ruhetagen bzw. je *ein* zusätzlicher *After-Workout-Snack* pro Training und bei Bedarf weitere, kleine *Pre-* und *During-Workout-Snacks* ums Workout verteilt.

Geheimwaffen vor dem Training

Ihr *Pre-Workout-Snack* hat nur *einen* Zweck: Sie und zugleich Ihr Hormonsystem zu aktivieren, also in den idealen Leistungszustand zu versetzen und für die Zeit des Trainings dort zu *halten*! Jetzt noch rasch die Energiespeicher füllen? Vergessen Sie es, dazu diente Ihr Kämpfer-Dinner vom Vorabend! Mein Praxistipp direkt vor dem Start ist hierbei klar: Je *weniger*, desto besser. *Starten* Sie Ihre Maschine und ab ins GYM. Energiegeladen, jedoch vor allem hellwach, stark und *stabil*. Genau diesen Zustand wollen Sie vor Ihrem Workout erreichen und auch beibehalten. Ein Coachie erzählte mir vor kurzem: »Ich trinke meinen *Pre-Workout-Shake* seit Jahren aus Gewohnheit und Angst vor Katabolie. Aber er macht mich eigentlich eher müde und schlapp.« Ich wäre am liebsten aus der Haut gefahren! Die genaue Zusammensetzung und Kalorienzahl dieses »Power-Shakes« war mir völlig gleichgültig, denn was sollte das? Dem Mann eröffnete sich nach meinen Ratschlägen von diesem Tag an quasi über Nacht eine neue Leistungsdimension: Eine Dose Red Bull Sugarfree oder eine Tasse schwarzer Kaffee genügten ihm fortan für neue Bestleistungen. Training ist *immer* katabol, sofern Sie intensiv genug zur Sache gehen!

Doch weder Über- noch Untertreiben ist ideal! Zur Sicherheit können Sie natürlich einen kleinen *During-Workout-Snack* zum »Nachlegen« mit ins Gym nehmen. Nichts Schlimmeres als Athleten, die ihre Leistung aufgrund eines schwankenden Blutzuckerspiegels sabotieren. In meinem Sport ist dies sogar tatsächlich lebensgefährlich!

Sie sind Abspecker und trainieren in aller Frühe direkt nach dem Aufstehen? Sofern Ihr Workout unter einer Stunde bleibt: Starten Sie mit schwarzem Kaffee – evtl. mit Süßstoff und 600 mg L-Carnitin 30 Minuten vorher. Wenn Ihnen diese Kombination genügend Trainingsenergie bereit stellt: Mit keiner anderen dopinglistenfreien Kombination werden Sie Ihre Körperfettdepots effektiver mobilisieren! Morgentrainierer der anderen Kämpfertypenkategorien, aber auch Abspeckern, deren Blutzucker nach dem Kaffee nicht auf Trab kommt, rate ich zu einem kleinen Proteinshake eine halbe Stunde vor dem Workout. Oft sind 20 bis 30 Gramm Protein 75, in Wasser gelöst, bereits genug.

Für Trainingseinheiten später am Tag oder auch »große Workout-Tage«, wie Ihre Tage sechs und sieben, heißt es für die meisten Athleten jedoch *vorsorgen*: Mit einem leicht verdaulichen, vollständigen Kämpfer-Snack (200 kcal) mit ca. 50 % Kohlenhydratanteil, 1 bis 1½ Stunden vor dem Training. Dann ein weiterer kleiner Startsnack, wie im vorigen Absatz beschrieben, direkt vor dem Workout. So sorgen Sie für den, für die Dauer der GYM-Attacke konstanten und richtig dosierten Energieschub. Haferflocken oder auch Carb-Pre-Workout-Supplemente sind hier neben etwas nicht zu süßem Obst die Kohlenhydratquellen erster Wahl! Beim Eiweiß bilden neben fettarmen Milchprodukten auch Proteinpulver eine ideale und praktische Basis.

Ölvorkommen in New Mexico … im Kaffee!

Der Clarence Bass »Cappuccino« ist ein Energydrink mit »Super-Timefactor« auf natürlicher Basis. Das ich absolut auf diverse Koffeinspezialitäten »stehe«, dürfte Ihnen bereits vor allem in den Tagebuchauszügen aufgefallen sein :-)

Doch aufgepasst! Hier das bisher wenig bekannte Rezept: Erhitzen Sie 130 ml Magermilch für den Schaumanteil des Muntermachers. Dazu die entsprechende Menge Wasser für die Basis. Nun geben Sie die Ihnen vertraute Menge löslichen Kaffeepulvers und bei Bedarf etwas Süßstoff in das heiße Wasser. Ich persönlich bevorzuge geschmacklich Nescafé, bzw. auch die koffeinfreie Version an Ruhetagen.
Nun zum »Super-Timefactor« dieser Spezialität. Um die Aufnahme der Wirkstoffe in die Blutbahn zu verzögern und diese Ihrem Körper quasi Stück für Stück bereitzustellen, benötigen Sie ein hochwertiges *pflanzliches Öl*. Richtig gelesen: Auch ich lehnte das »großzügige Angebot« von Clarence am ersten Tag meines Besuches dankend ab. Doch auch an Tag Drei startete erneut sein *»Pre-Workout-Ritual«*. Diesmal folgte ein zerknirschtes »I will try!« meinerseits. Seit dem 10. Januar 2007 bin ich nun seit über sechs Monaten mehrmals wöchentlich schwerst süchtig ;-). Also: Geben Sie einfach einen Teelöffel Walnuss- oder Rapsöl dazu! Das ist alles: Kleiner Aufwand, *maximale Wirkung*. Und sollten Ihnen trotzdem die Schokostreusel fehlen: Probieren Sie es mit einer feinen Wolke aus reinem Kakao- oder Zimtpulver auf dem schaumigen Dach aus Milch. Wenn Ihnen Ihr Cappuccino bislang nur eine Stunde lang das Herz bis zum Hals schlagen ließ, wird diese Kombination Sie für gute drei Stunden zu einem hellwachen Powerathleten mit idealem Puls machen! Check it out!

Der Peak-Time-Shake

Dieser zweite Geheimtipp aus meiner »Trainingsküche« steht für pure Energie und hält Sie ebenfalls sehr lange im idealen Leistungslevel! Das Rezept ist einfach, effektiv und lecker: Ein Red Bull Sugarfree direkt aus dem Kühlschrank, dazu zwei

gehäufte Esslöffel (30 Gramm) Protein 75. Am besten passen geschmacklich übrigens Schoko-, Cocos- oder Vanillegeschmack. Eine Prise Zimt schmückt den »Hungerkiller«. Im Standmixer vermischt (Vorsicht! Bitte nicht im Handshaker shaken: kohlensäurehaltig!) entsteht eine cremige »Trainingsleckerei«, die es in sich hat. Ein Geheimtipp: Mit etwas Johannisbrotkernmehl wird der Shake noch cremiger! Geschmacklich absolut ansprechend und Sie werden sehen: Auch Ihr Blutzucker bleibt stabil und Ihre Trainingsmaschine läuft und läuft … Die beste Zeit für den Shake? Die erste Hälfte eine Halbe- bis eine Viertelstunde vor Ihrem Workout. Den Rest mitnehmen und während des Trainings trinken. Wie beim eben beschriebenen »Spezialcappuccino« unterstützt das in Energydrinks enthaltene Koffein nicht nur Ihre Fettverbrennung und die Trainingsleistung. Indirekt führt das dadurch vermehrt ausgeschüttete Hormon Adrenalin auch zu einer spürbaren Blutzuckerstabilisierung. Das Proteinpulver dient als zusätzliche kleine »Versicherung« für diesen Zweck.

Pina Colada ohne Alkohol für den »Extrakick«!
Mixen Sie den *Peak-Time* Pre-Workout-Power-Shake mit Protein 75 Cocos. Ich bin sicher, der Freudenschrei, den mein Trainingspartner Benny Dahmen im Leistungszentrum Ottobeuren aufgrund des wirklich »coolen« Geschmacks vor kurzem ausrief, werden auch Sie sich nur schwer verkneifen können!

Zur richtigen Zeit und am richtigen Ort eingesetzt, übernehmen diese Snacks zwar nicht das Training für Sie, helfen aber sehr wohl, Ihrem Körper ungeahnte Kräfte zu entlocken. Lassen Sie sich beflügeln.

Ein perfektes Souvenir aus den USA: Der Clarence Bass-Cappuccino schmeckt nicht nur erstklassig, sondern sorgt zudem für konstante Power beim Training.

... und nach dem Training?

Ich messe dem *After-Workout-Snack* eine elementare Bedeutung zu. »Bis zu 30 % verzögerte Regeneration. Zudem die Gefahr von erhöhter Infektanfälligkeit, gesteigerter Übertrainingsgefahr, bis hin zu häufigen Verletzungen!«, so auch Ori Hofmeklers Erfahrungen. Doch glauben Sie mir: Entscheidender als das Was ist das *Wann* des *After-Workout-Snacks*. Testosteron oder »Big T« ist neben dem Insulin sicherlich ebenfalls eines *der* anabolen Hormone, welches Sie nach dem Training wachsen und regenerieren lässt. Kurz nach dem Workout noch am »Peak«, befindet es sich bereits kurze Zeit später im steilen Sturzflug. Außer ... Sie haben es erraten: Richtiges *Timing* ist die halbe Miete. Dass die von manchen Supplementherstellern empfohlenen Unmengen an Einfachzucker oder »Spezial-Kohlenhydraten« wenig bringen, habe ich bereits in *Peak Power* erwähnt. Mein Körper scheint, genau wie die meiner Coachies, relativ flexibel zu sein, was die *Zusammensetzung* angeht. Hauptsache schnell verfügbar und nicht zu viel! Auch ich distanziere mich hierbei von *zu viel* Chemie – sprich Supplementen. Ein Becher Joghurt mit Obst? Buttermilch mit Haferflocken und Zimt? Oder doch ab und zu ein Kohlenhydratsupplement mit Aminos? Hören Sie auf Ihren Körper! Süß ist genehmigt, aber halten Sie sich an die Kalorien-Grenze von 200 kcal, bzw. 300 kcal für früh trainierende Aufpacker. Eben-so wie an das Eiweiß-Minimum von 50 %. Eine Banane und ein Glas 0,3 %-Milch? Nur zu! Aber: Hochglykämische Kohlenhydrate wie Einfachzucker? Klares Nein! Extrem hohe Insulinausschüttungen bringen definitiv keine Vorteile für die Regeneration. Im Gegenteil: Sie gefährden damit den Erfolg Ihres Kämpfertages, indem Sie die Fastenphase erfolgreich sabotieren.

Halten Sie sich beim *After-Workout-Snack* an die Kalorien-Grenze von 200 kcal, bzw. 300 kcal für früh trainierende Aufpacker. Hochglykämische Kohlenhydrate wie Einfachzucker? Extrem hohe Insulinausschüttungen bringen definitiv keine Vorteile für die Regeneration. Im Gegenteil: Sie gefährden damit den Erfolg Ihres Kämpfertages, indem Sie die Fastenphase erfolgreich sabotieren.

Ob ich im Sommer beim Morgenlauf zum Landessportzentrum, wo meine maximalkräftigen Workouts meist den Trainings-Tag erfolgreich eröffnen, Milch und Bananen dabei habe? Sie haben es erraten! Ein Shake aus Wasser, Protein 75 und einem Messlöffel Kohlenhydratkonzentrat, direkt vor Ort zubereitet – wie gesagt, der Körper ist flexibel! Hauptsache kein Stress und *Fokus* aufs Training! Die Betonung liegt auf *wenig* Chemie. Den Einsatz von solchen Shakes im »Alltag« halte ich tatsächlich für überflüssig. Ein Eiweißdrink als Mahlzeitenersatz am Ruhetag? Nein danke, nicht bei mir. Da greife ich lieber zu »richtiger Nahrung«.

Essenzieller After-Workout-Snack – das professionelle Finetuning

Bitte beachten Sie noch zwei Punkte, um Ihre Regeneration optimal zu fördern:

1. Für Morgentrainierer: Sowie sich der Hunger erneut meldet, laufend kleine, eiweißreiche Kämpfer-Snacks bis zum Dinner! Lieber mehrere Snacks, dafür kleinere Portionen!
2. Warten Sie nach laktaziden Einheiten, also z. B. nach Ihren *100 %-Power-Workouts*, den HIIT-Einheiten in Phase 2 und sogar nach »pumpigen« 70 %-Einheiten 25 bis 30 Minuten. Richtig: Davor haben Sie gar keinen Hunger. Warum? *Temporäre Insulinresistenz* lautet das Stichwort. Auch die Wachstumshormonausschüttung läuft in dieser Phase *nur* ohne *After-Workout-Snack* auf Hochtouren. Pfuschen Sie Ihrem Körper nicht ins Werk! Ist dieser Zustand vorbei, meldet sich Ihr Organismus automatisch mit …? Erraten: *Hunger* und dann heißt es: Anaboles Fenster offen – bitte nachtanken!

Als Peak-Athlet können Sie es sich speziell als Morgentrainierer und an harten Trainingstagen nicht leisten, nach dem Workout zu fasten! Bis zu 30 % verlängerte Regenerationszeiten können die Folge sein!

Die Tabelle zeigt noch einmal auf einen Blick alle Fakten:

Zeitpunkt	After-Workout-Snack
sofort nach dem Training bzw. 20–30 Minuten nach laktaziden Einheiten	24 Gramm Carbs und 24 Gramm Protein, für morgens trainierende Aufpacker: 36 Gramm Carbs und Protein
ca. 1 Stunde später	20–30 Gramm Protein und 10 Gramm Carbs
sowie sich der Hunger meldet, jedoch mindestens alle drei Stunden bis zum Kämpfer-Dinner	kleine Eiweiß-Snacks mit ca. 30–40 Gramm Protein

Ob bei den Snacks an den Ruhetagen oder bei der zusätzlichen, strategisch wichtigen Verpflegung ums Training, gilt, sogar wenn Sie Supplemente verwenden: Praktisch bleiben, jedoch *genau* bilanzieren. Am Ende der Nahrungskette und in einfachen, reinen Supplementen wie Protein- und Kohlenhydratpräparaten findet sich genau das, was den Kämpfer fit macht und hält. Was und wie viel das ist? Tabelle verinnerlicht? Alle Zahlen im Kopf? Also – auf in den ersten Kämpfertag! Besser noch – jetzt geht es los! Auf in den allerersten Tag Ihrer *Hells-Weeks*!

Praxisbeispiel für Phase 1: Hells-Week 1 bis 4

Jeder Trainingstag beginnt wann und womit? Ganz genau: Mit dem Aufstehen. Und dann? Hektisch aus dem Bett? Zähneputzen und mit halbem Brötchen im Hals in Ihr Auto springen, um unentspannt und trotzdem verspätet im Büro anzutraben?

Erfolgsformeln und der Peak-Time Power Jump

Ich schlage Ihnen einen etwas eleganteren und denkbar mehr Erfolg versprechenderen Weg vor. *Autosuggestion* – also *positive Selbstbeeinflussung* von der ersten wachen Minute des Tages an. So der Wirkungseffekt dieser »mentalen Waffe«! Ihren Tagesplan zu fixieren haben Sie bereits gelernt. Was dieser ab sofort unbedingt beinhalten sollte, ist eine optimierte Variante meines in *Peak Power* beschriebenen *Power-Jumps* in den Tag. Kenner meiner Peak-Welt habe ich in meinen ersten beiden Büchern bereits mit der Möglichkeit zur Selbstprogrammierung theoretisch vertraut gemacht. Doch dieses Mal wird's praktisch *konkret*. Jede der nun folgenden Tagesbeschreibungen wird mit einer *positiven Erfolgsformel* eröffnet! Nutzen Sie Ihre Chance.

Stellen Sie den Wecker 10 Minuten früher und wiederholen Sie die zum jeweiligen Tag gehörende Erfolgsformel so lange, bis sie Sie, ähnlich einem Ohrwurm, durch die Morgenstunden begleitet. Am besten lernen Sie den kraftvollen »Zauberspruch« bereits am Vorabend auswendig und schlafen damit ein! Mit diesem Satz geht's schwungvoll aus dem Bett: Ja, genau das *ist* der Power Jump. Doch damit ist dieses Mal noch nicht Schluss. Während Sie in Ruhe Zähne putzen, einen kleinen Kämpfer-Snack frühstücken. Während Sie in aller Ruhe den Weg zur Arbeit antreten. Während Sie am Arbeitsplatz gefordert werden und Einsatz zeigen. Natürlich auch auf dem Weg nach Hause. Auf dem Weg zum Workout und klarer Fall: Ganz besonders bei Ihrem Training. *Laufend Wiederholen* ist das Rezept zum Erfolg. Je öfter, desto besser. Ihr Unterbewusstsein nimmt jeden Gedanken wahr und wertet dabei nicht. Überwiegen am Abend Ihre positiven »Zaubersprüche«, ist der Fall klar: Die mentale Bilanz ergibt grünes Licht für Erfolg und Fortschritt!

Auch an dieser Stelle *wichtig*: Egal in welche Kategorie Sie sich eingestuft haben: Bitte lesen Sie bei den nun folgenden Tagesbeschreibungen jeweils die Details für *alle* drei Kämpfertypen. Sie werden auf lockere Art wertvolles Praxis-Wissen für Ihre Kämpfer-Tage erwerben und vertiefen. Und wie erwähnt: Vielleicht steigt ja auch dadurch die Motivation, bald in einen anderen »Typenlevel« zu wechseln!

Tag 1

»Ich bin keine Maschine, sondern ein Mensch, und jedes tiefe Atmen dient der entspannten Vorbereitung einer Leistung, die mich über mich selbst staunen lässt.«

Vorbereitung? Tief atmen? Warum jetzt, am ersten Tag des Aufbauzyklus? Weil Ihr Tag 7, in Zukunft, ein harter Trainingstag war, an dem Sie durch qualitatives Krafttraining Ihren Organismus so gefordert haben werden, dass diese Regeneration vonnöten ist, um neue Kraft zu tanken. Sich mental zu sammeln und den Stoffwechsel normalisieren wird ab Woche 2 Ihr Ziel an diesem entscheidenden Vorbereitungstag sein.
Sie denken »Nun gut, aber ich bin in Woche eins und will *trainieren* …«? Natürlich hätte ich Sie bei Ihrer Eröffnungswoche auch einfach beim Folgetag und somit beim ersten 70 %-Workout einsteigen lassen können. Auch den Plan entsprechend zu ändern … warum nicht? Ich will, dass Sie diesen Tag nutzen. Jeder ambitionierte Athlet trainiert nicht einfach so. *Vorbereitung* beginnt spätestens 24 Stunden vor der Stunde X und ist genau so wichtig. Speziell in Ihrer ersten Woche.

Bedeutet dies, dass Sie den gesamten Tag mit Büroarbeit und Müßiggang verbringen sollen? Ganz und gar nicht. Auch an diesem *fast t*rainingsfreien Tag tun Sie sich etwas Gutes. Ob nun ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft, eine Stunde Gymnastik, Atemmeditation oder Technikübungen einer Kampfsportart: Nutzen Sie Ihren Körper sanft und konzentriert. Doch bleiben Sie dabei locker und schonen Sie Ihre Kräfte. Mehr zum Thema Aktiverholung lernen Sie noch auf Seite 170. Natürlich bereiten Sie Ihre Ausrüstung sorgfältig aufs morgige Workout vor. Auch der Trainingspartner kann noch organisiert werden. Was die Ernährung an so einem Regenerationstag angeht: Sie folgen heute der *vollständigen* Logik eines Athleten. Bereits nächste Woche heißt es: Ihr Körper braucht seine Energien nicht zum Verdauen, sondern zum *Regenerieren*! Sie machen also in Woche 1 die Generalprobe. Dementsprechend bescheiden ist die Energiezufuhr an diesem Tag für Sie. Keine Angst, schon der folgende Tag wird Ihnen zeigen, dass Sie keine 5.000 Kalorien brauchen, um wieder in einen erholten Zustand zu kommen. Schließlich sind da ja noch Reserven in Form von Fett, die Ihnen dabei helfen!

Optimierer
Ein *leichtes* Kaloriendefizit ist Ihr angepeiltes Tagesziel an diesem entspannten Tag. Jagen Sie nach einem knappen, überwiegend von Eiweiß und natürlich vitaminreichem, nicht zu süßem Obst bestimmten Frühstück Ihren ersten aufkommenden Hunger vor der Mittagspause *nicht* mit einem Schokoriegel oder einem Milchreis

davon. Stellen Sie sich ihm, dem *kleinen* Hunger, und nutzen Sie seine Kraft für die anstehenden Aufgaben kurz vor der gewohnten Mittagsmahlzeit. Natürlich: Ein Apfel mit etwas Magerquark am späten Vormittag darf immer sein! Mit dem guten Gefühl, wieder etwas mehr geschafft zu haben, gehen Sie in Ihre Mittagspause. Holen Sie jetzt aber nichts nach. Es hat Ihrem Körper definitiv an *nichts* gefehlt während der vielleicht leicht hungrigen Stunde! Sie waren nur noch nicht daran gewöhnt. Wenn es dann in der Kantine etwas Mageres in Form von Fleisch oder Fisch gibt, dann ergänzen Sie es um einen prächtigen Salatteller. Die Pommes, Nudeln oder Kartoffeln lassen Sie aus, denn Kohlenhydrate sind für Sie heute nur in kleinsten Mengen verzeihlich. Sie werden sehen: 200 kcal in Form von mageren Proteinquellen ist tatsächlich absolut ausreichend! Langsam essen, gut kauen, und nach 20 Minuten werden Sie merken: Ihr Appetit hat sich in Luft aufgelöst. So wie Sie dem *leichten* Vormittagshunger standhielten, machen Sie es auch bis zum Kämpfer-Dinner. Kalorienarme Getränke, vielleicht ein Proteinriegel oder eine Mohrrübe füllen abermals kurzfristig ein zwischenzeitiges »Loch«. Beim Dinner selbst dürfen Sie dann in Form einer Low Carb Köstlichkeit zuschlagen. Doch Vorsicht: Kalorien-Defizit ist dennoch Ihr Ziel! Eiweiß, gesundes Fett und Ballaststoffe in Form von reichlich Gemüse, sowie Mandeln stehen als Fixpunkte bei Ihrer Auswahl an Grundnahrungsmitteln aus meiner Tabelle auf dem Speiseplan. Die Nudeln und die Kartoffeln bleiben heute, wie erwähnt, im Schrank. Ein kleiner, optionaler Protein-Nachtsnack steht Ihnen natürlich an allen, nun folgenden Tagen frei.

Abspecker

Schon auf der Waage gestanden? Dies ist also der Startpunkt für die kommende Woche. Ablesen, aufschreiben und weiter in den Tag. Frühstück vergessen? Es wird Sie kaum umbringen, denn Ihre Reservepolster sind noch gefüllt! Hunger? Na gut, dann können Sie beim Frühstück ein kohlenhydrat- und fettarmes »Fillup« tätigen. Ein Beispiel? Schon mal ein halbes Päckchen Magerquark mit einem Esslöffel Protein 75 und einem halben Apfel mit Zimt garniert gegessen? Gar nicht so übel, werden Sie denken. Knapp 200 kcal und bis zum ersten Vormittagshunger versorgt. Mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen, Ballaststoffen und reichlich Calcium. Wenn der kleine Hunger auch Sie attackiert, machen Sie es wie der *Optimierer*: Konzentrieren Sie sich mit einem Apfel und etwas fettarmem Joghurt noch eine Stunde auf Ihre Arbeit. Wenn Sie dabei *mehr* als alles geben, dann vergeht die Stunde wie im Fluge! Mittags angekommen, denken Sie vielleicht, Sie werden ohne deftiges Mittagsmenü bis zum Abend verhungert sein. Ganz ruhig, ich garantiere: Dies wird mit Sicherheit *nicht* eintreffen! Alles, was Sie jetzt brauchen, ist etwas zum Kauen, Schmecken und zum Beseitigen des Unwohlgefühls in der Magengegend. No fat, no carbs! 125 Gramm Forellenfilet mit einem Haufen Salat oder Gemüse und einem *leichten* Dressing werden ausreichen, um Ihren Energielevel am Nachmittag sogar

noch zu steigern! Wenn Sie sich Zeit beim Kauen nehmen und jeden Happen bewusst und langsam verspeisen, können Sie bald in einen unbeschwerten Arbeitsnachmittag blicken. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht und energiegeladen dieser auch ohne Mittagsschläfchen von der Hand gehen wird. Wenn es dennoch ungewohnt hart wird, dann trinken Sie Wasser, Tee oder kalorienarme Getränke. Etwas Glutamin, oder noch besser ein erneuter, kleiner Eiweiß-Snack kann das suboptimale Gefühl verlässlich und rasch wieder beseitigen. Das Kämpfer-Dinner steht nun an. Sie waren den ganzen Tag hart! Jetzt schon einknicken und den Pudding aus dem Kühlschrank holen? Nein, denn so was sollte sich nicht mehr in Ihrem Kühlschrank befinden, weil Sie Dinge wie Pudding schon gar nicht mehr einkaufen! Vielmehr essen Sie eine vernünftige Mahlzeit mit allem, was Sie sich wünschen, außer *Kohlenhydraten*! Greifen Sie anstelle von Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln lieber zu einem Stück fettarmem Fleisch oder Fisch zusätzlich. Eine dafür umso größere Menge an Salat und Gemüse in möglichst naturnaher Form sorgt für *Volumen*. Klar: Ihr Kämpfer-Dinner enthält eine ordentliche Portion Nahrungsfett! Lassen Sie sich nicht irritieren – das ist pure *Energie*. Nur die Kalorien sollten knapp bemessen bleiben. Und klar: Kohlenhydrate sind heute wie auch in den kommenden 4 Tagen Ihr größter Gegner vor dem Spiegel. Auch für Sie gilt nach jedem Kämpfertag: Wenn sich zu später Stunde wirklich noch einmal der Hunger meldet: Ein Nachtsnack aus viel Protein, maximal 200 kcal und *gute Nacht*.

Aufpacker

Ob Sie auch so klar die Kohlenhydrat- und Kalorienaufnahme reduzieren sollen, wie ein Optimierer oder Abspecker? Ja und nochmals ja. Ihr Morgen beginnt nicht mit 2 Litern Weightgainer und 5 Putenfilets! Sie haben Hunger? Den können Sie gerne mit einem Kämpfer-Snack bekämpfen. Sie kennen die Grundregeln und Grenzen für jede Zwischenmahlzeit: Also *handeln* Sie entsprechend! Ein paar Gramm Haferflocken durch einen halben Apfel zu ersetzen, ist auch für Sie angesagt. Schließlich wollen auch Sie den Gesamtanteil an Kohlenhydraten grundsätzlich senken und zu einem hervorragenden Fettverbrenner werden. Was? Es ist 10 Uhr und Sie haben Hunger? Dann versuchen Sie es mal mit einem Becher Joghurt, einem kleinen Protein-Riegel oder einem Apfel mit Quark. Oder machen Sie es, wenn Zeit dazu da ist, wie ich: ein gemütlicher, koffeinfreier Cappuccino mit Lowfat-Milch zwischendurch darf immer sein! Ihrem Körper soll es an nichts mangeln, und das wird es auch nicht. Selbst wenn Sie beim Mittagessen auf die sonst gewohnte doppelte Portion Nudeln verzichten. Essen Sie ein kleines, fettarmes Stück Fleisch, Fisch oder Käse und falls ihr daueraktives Verdauungskraftwerk dennoch nicht zufrieden ist: Ein zusätzlicher Teller Gemüse oder Salat wird für *Frieden* sorgen. Klar: Auf den Nachtisch in Form einer Süßspeise verzichten Sie! Am Nachmittag werden Sie vermutlich gegen 16 Uhr wieder in ungeduldige Fresslaune kommen. Keep cool! Sie

werden davon nicht abnehmen. Machen Sie es so wie vormittags und vergessen Sie dabei nicht das Trinken! Abends beim Kämpfer-Dinner dürfen Sie – abgesehen von den Kohlenhydraten, die ich eben schon den beiden anderen Kämpfertypen beschrieb – fast alles essen, bis Sie satt sind. Und das dauert bei Ihnen vermutlich immer ein Weilchen. *Fast* alles? Natürlich nach *meinen* Vorgaben. Cool down, relax und mit Nachtsnack und leichtem Kaloriendefizit ab ins Bett!

Low Carb & Co.?

Zur Erinnerung: Low Carb und »keine Kohlenhydrate« in dieser und den nun folgenden Beschreibung bedeutet lediglich den Verzicht auf Nahrungsmittel, die diesen Makronährstoff in rauen Mengen liefern. Blättern Sie bei Bedarf noch einmal auf Seite 105 zurück. Als Richtwert gilt: Enthält ein Lebensmittel unter 10 Gramm Carbs pro 100 Gramm haben Sie grünes Licht. Deshalb auch die detaillierte Aufschlüsselung in der Kopie meiner Kalorien-Tabelle an Ihrem Kühlschrank.

Noch ein brandheißer Tipp für *alle* Kämpfertypen: Sie haben die letzten Tage auf Sparflamme trainiert – wenn überhaupt? Ihr Körper ist voll erholt und Sie selbst energiegeladen bis in die Fingerspitzen? Ideal für einen Besuch bei Ihrem Hausarzt! Einen besseren »Absolutregeneriertwert« als heute werden Sie so rasch nicht mehr bekommen. Nutzen Sie, wenn möglich, die Chance für einen …

CPK-Check for Professionals

Der tägliche Blutcheck zu Hause? Bei mir bereits seit mehreren Monaten aus organisatorischen Gründen Schnee von gestern. Dr. Antje Peuckert prüft seither einmal wöchentlich diesen wichtigen Wert für mich am Landessportzentrum Vorarlberg. Das genügt. Auch Sie haben vermutlich kein Laborgerät zur CPK-Bestimmung zuhause? Dies ist nicht notwendig. Speziell, wenn Sie als erfahrener Athlet auf Nummer sicher gehen wollen: Ein wöchentlicher Tropfen Blut beim Hausarzt »abgeben« und Sie wissen, wie es um Ihre Regeneration steht. Im Idealfall sollte der Wert *immer* vor Tag 6 innerhalb Ihres Normbereichs liegen. Natürlich gibt es hier individuelle Unterschiede. Deshalb empfehle ich auch mehrfache Verlaufs-Messungen. Mit einem Blick in Ihr Trainings-Log werden Sie schnell herausfinden, ob ein »Killer-Wochenende« mit neuen Rekorden möglich wird oder aber die 70 %-Tage doch eine Spur zu intensiv waren.

Tag 2

Hallo Schnelleinsteiger! Sie haben also direkt von Seite 16 den »Express-Start« gewagt? Wie erwähnt, ich bin der Letzte, der Sie vom Training abhält, wenn die Motivation Sie bereits nach den allerersten Leseseiten überwältigt hat. Doch trainieren Sie heute bewusst sehr moderat. Es wird heftig genug: In genau 48 Stunden. Dann startet Ihr erstes *Hells-Weeks-Workout* und nicht jetzt. Wie dies funktioniert? Ganz einfach. Absolvieren Sie Ihre 70%-Einheit und steigen Sie morgen bei Tag 1 ein. Was Sie am morgigen Ruhetag statt der vielleicht schon »verplanten« Zeit im GYM anstellen sollen. Wie wäre es mit *Peak-Time* zu Ende lesen?

Am zweiten Tag der *zweiten* Woche werden Sie sich an den zweiten Tag Ihrer *ersten* Woche garantiert noch erinnern. Dieser, über Ihren gesamten »Hells-Week-Zyklus« immer erste Trainingstag des Wochenzyklus beginnt nun 8 Wochen lang mit diesem Grundsatz für den Erfolg:

»Die Geheimnisse für den Weg zum Glück heißen Anstrengung, Zeit und Entschlossenheit.«

Denken Sie an diese Erfolgsformel, wenn eine süße Ablenkung droht, Ihren Trainingstermin platzen zu lassen! Da Sie sich topfit fühlen und vor Motivation geradezu bersten, haben Sie am heutigen Tag ein Krafttraining mit 70% Intensität vor sich. Das ist, wenn man es erst einmal 15 dieser Tage hinter sich hat, keine große Angelegenheit mehr. Für die ersten 8 Wochen schon! Sie sollten deshalb das Training sehr ernst nehmen, als ginge es heute ums Ganze. Lenken Sie die restlichen 30% Intensität, die zum 100%-Tag fehlen, in *Konzentration* um. Sie wollen Ihre im A-Training definierten Aufgaben nur mit 70% der Power ausführen. Nicht mit 80, nicht mit 60! Um dies zu erreichen, benötigen Sie die scheinbar fehlenden 30 Prozent Intensität in Form von *Konzentration*. Ziel ist es, die Wachstumshormone aus der Reserve zu locken – jedoch nicht Ihr Zentralnervensystem! Fühlen Sie sich in den Unterschied hinein. Was heute ansteht, wissen Sie bereits von Seite 59. Große Muskelgruppen, die mit komplexen Übungen angegangen werden. Klassiker des Kraftsports sind nach einem kurzen allgemeinen Warmup genau richtig. Eine schöne sportliche Stunde mit etwas lockerem Kardio zum Schluss steht bevor. Ist das alles? Ist nicht noch so vieles zu bedenken? Steht alles im Trainingsplan, und mehr gibt's nicht. Wenn Sie sich zudem an die Ernährungsausrichtung an diesem Tag halten und ein Training hinlegen, das den Namen *Sport* verdient, dann war es das schon. Halt! Das bedeutet nicht, dass Sie den *After-Workout-Snack* ausfallen lassen sollen. Auch wenn ich in den nun folgenden Tagesbeschreibungen nicht

mehr jedes Mal darauf hinweise: Dieser ist 25 bis 30 Minuten nach *jedem Power-Workout* ein Fixpunkt. Sie brauchen diesen essenziellen Snack, um möglichst rasch und sicher in einen regenerationsfähigen Zustand zu gelangen. Also noch einmal: *Alles*, was Sie bisher im Trainings- und Ernährungsplan gelernt haben, ist wichtig!

70 % bedeutet: Fit bleiben, Hormone aktivieren, aber nicht müde werden!

Ein warnendes Wort meines Betreuers Julius Benkö im Winter 2006/07 war nicht nur für mich, sondern auch viele meiner Coachies essenziell. Bei allen Fällen basierten die »Erfolgs-*Hells-Weeks*« auf den 70 % Tagen: »Nur wenn sich ein Athlet an diesen Tagen zusammen reißt, wird die Sache funktionieren! Sonst ist der Weg ins Übertraining garantiert.«, so Julius. Natürlich sollte er recht behalten. Die CPK-Messung kennen Sie bereits vom ersten Tag. Wenn Sie sich unsicher fühlen: Ab zum Hausarzt. Spätestens an Tag 4. Erhöhter Ruhepuls und mangelhafte Schlafqualität, speziell an den Tagen 4 und 5 Ihrer *Hells-Weeks* liefern übrigens bereits klare Anzeichen für ein drohendes Übertraining. Sie können es sich nicht leisten, an Tag 6 oder 7 nicht absolut optimal regeneriert zu sein. Damit steht und fällt das System. Sowohl in Phase I, als auch in der folgenden, noch intensiveren Phase II.

Optimierer

Sie denken: Gott, was war ich konsequent! Ich hab doch schon gestern auf alles geachtet und *so* viel Fett sieht man doch gar nicht! Ich kann mal eine Belohnung vertragen … nicht so schnell, nur wer *immer* sein Bestes gibt, verdient den Erfolg. Bleiben Sie also am Ball! Gestern war für Sie ein herrlicher Erholtag. Heute sollten Ihre Batterien aufgeladen und natürlich vor allem Ihr *Trainingshunger* groß sein. Deshalb das Frühstück doppelt so ausgiebig wie gestern ausstatten? Oh nein. Ihr Kämpfer-Frühstück und Ihre Mahlzeiten sollten sich bis zur Zeit kurz vor dem Workout weder in Kalorienmenge, noch in der Aufteilung der Nährstoffe von Tag 1 unterscheiden, denn auch heute gilt mit zwei kleinen Ausnahmen: Low Carb! In der letzten Stunde vor Ihrem 70 %-Training sollten Sie sich einen kleinen *Pre-Workout-Snack* gönnen. Wie so eine Blitzmahlzeit für den richtigen Startkick aussehen sollte? Klar, wissen Sie bereits aus dem letzten Unterkapitel: Nein! Der Schokoriegel oder der Mega-Weightgainer waren dort nicht vertreten. Nach diesem kleinen Auftanken geht es ran an die 70 % Intensität, die Sie 100 % Einsatz kosten sollen. Nach dem *After-Workout-Snack* heißt es jedoch wieder Vorsicht! Low Carb bleibt Low Carb! Ihr Kämpfer-Dinner darf zwar voluminös sein, aber vergessen Sie nicht auf Ihr Ernährungslog zu schielen und *leicht* im Kaloriendefizit zu bleiben. Ihr Körper soll zu einem guten Fettverwerter werden, und das wollen wir doch nicht so schnell durch eine Ernährungssünde aufs Spiel setzen, oder? Eins vorab: Bereits morgen Abend ist der richtige Zeitpunkt für einen hellen »Kohlenhydrate-Lichtblick« im »Low Carb Tunnel«.

Abspecker

Ihr Training haben Sie vielleicht sogar wie empfohlen morgens auf nüchternen Magen samt Kaffee und L-Carnitin absolviert? Nun möchten Sie am liebsten die Süßwarenabteilung von Harrods und die Grillstände des Oktoberfestes für sich alleine haben? Das ist zunächst verständlich, denn 70 % und das Kardio haben Ihre Hungermaschinerie unter Strom gesetzt. Doch jetzt heißt es cool bleiben. Denken Sie zunächst daran, dass Sie sich während und nach dem Training ordentlich mit kalorienarmen *Getränken* versorgten. Die ersten Essreflexe wurden durch einen kontrollierten *After-Workout-Snack* und nicht durch einen »spontanen Happen« verdrängt. Anschließend haben Sie sich durch einen zunächst, zugegeben, anspruchsvollen und ungewohnten Tag gearbeitet? Ein Tipp, wenn Sie das Hungergefühl bis zur abendlichen Mahlzeit reduzieren wollen: Neben dem Kämpfer-Snack am späten Nachmittag mischen Sie zu Ihrem kalorienarmen Fitnessdrink einen Teelöffel Glutamin. Das wirkt Wunder. Mit einem *normalen* Appetit werden Sie nun beim Kämpfer-Dinner auf das Gleiche achten, wie bei Ihrem Training: *Qualität*.

Aufpacker

Auch für Sie gilt nichts anderes als für Ihre zwei Mitstreiter: Gegessen wird bis zum Training so wie am Vortag. Nur der *Pre-Workout-Snack* ist Ihnen als Aufbauhilfe gestattet. Nach dem Training ist jedoch sogar ein ordentlicher Fruchtsalat mit Magerquark oder der extra Eiweißshake drin. 200 bzw. 300 kcal, je nach Trainingszeit, beim *After-Workout-Snack* sind jedoch auch für Sie dennoch genug. Es mag Ihnen seltsam erscheinen, dass Sie sich nicht mit 400 g Eiweiß und 5.000 kcal überfüllen sollen. Doch denken Sie bitte noch einmal an den *Glaubenssatz Nr. 1*, und daran, was Sie *wirklich* wollen: Pure Muskulatur aufbauen *und* den bisher niedrigen Körperfettanteil beibehalten. Qualität entscheidet! Was wollen Sie da mit minderwertigen Nahrungsmitteln, die Ihre Verdauung unnötig belasten und Ihre Insulinpumpe in Dauerstress versetzen? Also weiter geht der Weg mit der Grundregeln-Tabelle von Seite 102. Ernährungslog mit leichtem Kaloriendefizit ausfüllen, Nachtsnack genießen und neugierig sein: In 8 Wochen wird verglichen!

Tag 3

»Ich habe die richtige Einstellung, und ich werde mich selbst auch heute positiv anleiten, mehr zu sein als gestern.«

Leicht gesagt. Kein Aber! Getan! Sie sollten heute morgen ohne hinderlichen Muskelkater aufgewacht sein. Wenn nicht, dann haben Sie an Tag 2 ein wenig übertrieben. Zügeln Sie sich in diesem Falle heute entsprechend. Julius Benkö hat soeben gesprochen und Sie wissen, was Sache ist. Der heutige Trainingstag ist im Grunde genommen identisch zum gestrigen. Was dennoch anders ist? Ihr B-Programm steht nun auf dem Trainingsplan. Details dazu kennen Sie bereits von Seite 62. Ach ja, am heutigen Tag ist es denkbar, dass Ihnen die 70 % vom Gefühl her schwerer fallen. Das ist nicht schlimm, ungünstig wäre es nur, wenn Sie bei diesem Training die 70 % *überschreiten*! Dies ist Ihre Höchstintensität. In nur 3 Tagen sieht die Sache anders aus! Das, was Sie heute leisten, soll Ihren Körper auf das *vorbereiten*, was »ihn« an den 100 %-Tagen erwartet. Ohne dieses Einstellen Ihres Organismus auf die dann, zu durchkämpfende Hölleneinheit, würden Sie schlicht die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen und endlosem Muskelkater erhöhen. Auch heute heißt es: Fit werden, die Maschine gut einfahren und Ihre Wachstums- und Glückshormonspiegel ordentlich anfeuern. Also: Nicht bis zum Motorschaden, sondern konzentriert die 70 % durchziehen wie ein Profiathlet wenige Tage vor einem wichtigen Bewerb. Wenn Sie dies in den Krafteinheiten konsequent durchgehalten haben, dann werden Sie nach der abschließenden Kardio-Einheit aus dem GYM schreiten und jeden Atemzug frischer Luft genauso genießen wie den wohlverdienten und wichtigen Schlaf der kommenden Nacht.

Optimierer

Wie versprochen: Sie bekommen Ihren Platz für die so schmerzlich vermissten Carb-Genüsse und zwar genau *jetzt!* Midweekloading bedeutet: Kohlenhydrate und sogar ein kontrolliertes *Extra* bei den Kalorien. Essen Sie sich am besten an einem Low Fat Kämpfer-Dinner satt, verzichten Sie jedoch auf schnelle Kohlenhydrate, Obst oder gar Einfachzucker. Also nicht schummeln, aber dennoch High Carb Kämpfermahl! Ich selbst durfte in den vergangenen zwei Jahren, speziell durch die *Kämpfer-Diät*, diese Art eines »Kurzladens« während der Woche, besonders was die Leistungs- und Regenerationsoptimierung angeht, wieder schätzen lernen.

Abspecker

Sie haben soeben den Optimierertext zum Midweek-Loading gelesen? Klar, Sie möchten auch ...? Sicher doch! *Werden* Sie schnellstens zum *Optimierer* und Sie dürfen Tag 3 zukünftig ebenfalls nach den Vorgaben von soeben beenden. Doch warum

lesen Sie diesen Text? Aha! Hallo Ego! Heute meldet es sich wieder und es wird Sie durch hundert heiße Feuer der Versuchung führen. Auch wenn Ihr, idealerweise *trainierender* Tagesstart wieder so perfekt ausfiel, wie Sie sich es vornahmen, werden Sie heute die Geister der Vergangenheit besuchen. Nicht Ihre Bauchspeicheldrüse und nicht Ihre Serotonin-Rezeptoren sind die Befehlshaber. Ihr eiserner *Wille* ist es. Holen Sie sich Ihre Energie unter tags aus dem Rausch der nun entstehenden Körpergefühle und einem der nun immer heftiger aktivierten, körpereigenen Fatburner, dem Adrenalin. Auch das durch das leichte Kaloriendefizit freigesetzte Glückshormon Endorphin wird Ihnen helfen, sich besser zu fühlen. Am Ende dieser 8 Wochen werden Sie einmal alle Wochenfotos miteinander vergleichen. Der Zucker, der dann durch Ihre Gehirnwindungen rinnt, ist süßer als jedes Mousse-au-Chocolat.

Aufpacker

Was? Die Waage zeigt 500 Gramm weniger als am Morgen zuvor? Nicht heulen! Das ist normal und es liegt nicht daran, dass Ihnen in der vergangenen Nacht ein halbes Kilo Muskelsubstanz gestohlen wurden. Sie haben etwas Wasser verloren und die Glykogenspeicher sind nicht mehr bis zum Rand gefüllt – das war's. Also raus ins dezente Kämpfer-Frühstück, und *auf* in einen neuen Tag voller Aufbauwillen! Denken Sie daran, Ihre Snacks vorzubereiten, und sowohl *Zielbriefing-Formular*, als auch Ernährungslog im Auge zu behalten. In einer Woche stehen Sie wieder auf der Waage, und das, was Sie dann draufbekommen haben, ist sicher kein Fett. Das ist der Stoff, aus dem Ihre Träume sind. Vielleicht »nur« 200 g, aber stellen Sie sich vor, dies über 6 Monate durchzuhalten: Dann wären Sie schon gute 5 kg Muskelmasse schwerer. Ihnen ist nach wie vor klar: Qualität ist kein Geschenk, sondern das Ergebnis von geduldigem *Einsatz*. Und dieser fällt heute, ebenso wie beim Optimierer besonders leicht. Midweek-Loading ist angesagt und zwar *ordentlich*! Die Überdosis Salat und Gemüse benötigt Ihr Körper heute ausnahmsweise *nicht*. Hochwertige Kohlenhydratquellen bieten ohnehin immer wesentlich höheres Nahrungsvolumen als die fett-/eiweißhaltigen Energielieferanten. Nur zu, Sie dürfen! Achten Sie nur bitte auch beim High Carb Kämpfer-Dinner auf *Qualität*. Also auch für Sie: Weißmehl, Zucker und Obst sind tabu. Aber ansonsten: essen Sie sich so richtig satt!

Sie setzen, wie ich auf die leistungssteigernden Eigenschaften von Creatin? Der richtige Zeitpunkt für eine Extraportion bietet sich für alle Aufpacker und Optimierer an Tag 3, für die Abspecker heißt es abwarten bis Tag 6. 5 Gramm zusätzlich ca. 20 Minuten vor dem Kämpfer-Dinner sind ideal.

Tag 4

»Das Leben gibt mir täglich die Chance es neu zu gestalten, wenn ich bereit bin, den anspruchsvollen Weg zu gehen.«

Sie haben heute kaum Forderndes auf Ihrem Trainingsplan: Eine Runde Dehnübungen und eine Runde Kardio nach Wahl mit leichten Steigerungs-Intervallen zur Auflockerung helfen Ihrem Organismus dennoch. Einfach kontrolliert in Schwung bleiben und alle Kanäle offen halten für Regeneration und Wachstum. Den *After-Workout-Snack* dürfen Sie übrigens heute getrost durch kostbare 15 Stretchingminuten »eintauschen«. Schon übermorgen werden Sie 100 % geben, und jede Ihrer Zellen wird dafür entsprechend regeneriert sein. Zu wenig Action für Ihren Geschmack? Vertrauen Sie mir. Auch den morgigen Ruhetag werden Sie brauchen. Deshalb: locker in Bewegung bleiben, dann rostet auch nichts ein!

Optimierer
Stop – nicht noch einmal nach der Low Fat Pizza schielen! Ja: Heute ist wieder Low Carb Kämpfer-Dinner angesagt. Ihr Fettstoffwechsel soll angeheizt werden, und nicht Ihre Bauchspeicheldrüse! Also ein einfacher Tag mit leichtem Kaloriendefizit: Unter Tags wie immer mit dem Schwerpunkt auf Obst, Gemüse und leichter, eiweißreicher Kost. Den kleinen Hunger sollten Sie mittlerweile im Griff haben. Morgen wird entspannt, das ist die wahre Belohnung für sogenannte »Entbehrungen«!

Abspecker
Es gibt einige Dinge, die uns Menschen aggressiv machen können – *Müdigkeit, Kälte, sexuelle Unzufriedenheit und Hunger!* Um die ersten drei Dinge können Sie sich, falls es Sie reizt, ganz alleine kümmern, aber beim *Nichthungern* stehe ich Ihnen zur Seite. Bedenken Sie, dass Sie vermutlich aufgrund Ihres größeren Körperfettanteils nicht mehr auf normalem Wege unterscheiden können, ob Sie *Hunger* oder *Appetit* haben. Lassen Sie sich nicht täuschen: Im Zweifelsfall hilft ein koffeinfreier Cappuccino zwischendurch oder ein Esslöffel Protein 75, in ein Joghurt eingerührt.

Aufpacker
Sie haben es heute am einfachsten. Machen Sie das gleiche wie der Optimierer. Packen Sie gegebenenfalls einen kleinen Eiweißshake und einen Liter Flüssigkeit obendrauf, falls der Hunger Sie anfällt. Unter normalen Umständen wird es Ihnen jedoch nicht schwerfallen, etwas leichter zu essen, da Ihr Körper sich automatisch an den Verbrauch anpasst. Also entspannen und mit leichtem Kaloriendefizit Qualität genießen, dann wird's wieder ein großartiger Tag auf dem Weg zum nächsten Kilo Muskulatur!

Tag 5

»Ich jage nie zwei Hasen gleichzeitig.«

Was soll das denn nun? Der fünfte Tag dieser ersten acht *Hells-Weeks* ist ein Ruhetag? Welcher zweite Hase denn? Ja, so ist es! Sie dürfen sich in Ihren körperlichen Aktivitäten auf einen Spaziergang beschränken. Was das mit den Hasen zu tun hat? Machen Sie heute etwas, das Ihnen neben Ihrer sportlichen Entwicklung sehr wichtig ist. Ob Lesen, Malen, Computer spielen, Kino, oder, oder … Die Tatsache, dass Sie dies an jedem fünften Tag machen, wird Ihnen eine regelmäßige mentale Ablenkung von Ihrem erklärten Kampfziel geben. Egal, was es ist: Lassen Sie sich darin fallen und vergessen Sie Brustumfang, Körperfettanteil und Maximalkraft für einige Stunden. Tief Luft holen beim Walk, die Gedanken schweifen lassen und entspannen, denn morgen wird sich alles anspannen, was Sie an Muskelfasern besitzen! Was die Ernährung angeht: Laden mit *Low Carb Wettkampfkost* steht an. Was darunter zu verstehen ist?

Laden? Wenn dieses Wort nun in den nächsten drei Tagesbeschreibungen immer wieder fällt: Bitte nicht zu früh freuen! Sie haben es in der Übersicht über Ihre Kalorienzufuhr auf Seite 113 gesehen. Laden oder auch Ladetag bedeuten in diesem Buch nicht mehr, wie noch zu *Peak-Prinzip-Zeiten,* »Leinen los«, sondern *gezielte* Energiezufuhr für Ihr erfolgreiches Workout oder die Regeneration danach. Sie haben sehr wohl Freiheiten, aber auch wichtige Grundregeln zu beachten!

Was bedeutet »Wettkampfkost«? Leicht verdaulich, sättigend und somit am nächsten Morgen in purer Energie im Körper gespeichert. Dieser wichtige Grundsatz gilt ab sofort für *jedes* Kämpfer-Dinner vor einem entscheidenden, anspruchsvollen Trainingstag. Wie Sie dies am einfachsten bewerkstelligen? Ganz einfach: Wenn Sie folgende fünf Punkte beachten, sind Sie auf der sicheren Seite:

1. Kalorien wie gewohnt laut Übersichtstabelle auf Seite 113. Nicht übertreiben! *Pre-, During-* und *After-Workout-Snacks* gibt's auch noch! Dennoch: Morgen erwartet Sie hartes *Training* – also ist alles andere als Wasserfasten angesagt.
2. Kämpfer-Dinner früh genug einnehmen (ideal: 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen). Ein kleiner Eiweiß-Nachtsnack wirkt sich meist schlaf- und somit regenerationsfördernd aus.
3. Keine Experimente. Vertrauen Sie bereits auf Ihre bisher dokumentierten Kämpfer-Dinner. Wählen Sie Grundnahrungsmittel und Kombinationen, die für Sie »funktionieren«.
4. Auch für Aufpacker gilt: Je mehr Nahrungsmittel, desto größer der Verdauungsaufwand. Dies gilt sogar für unterschiedliche Sorten des selben Energieträgers,

z. B. für verschiedene Nussarten. Wenn es Sie wirklich reizt: Verschieben Sie das »Buffet« bitte auf den Lade-Abend an Tag 7!

5. Nach dem Kämpfer-Dinner ist ein gemütlicher, stressfreier Tagesausklang angesagt. Auch dies hat direkten Einfluss auf eine optimale Verdauung.

Optimierer

Ein weiterer Tag ohne Nudeln, Kartoffeln und »Kraftkörner«? Sie denken, langsam wird's langweilig? Nicht doch! Bereits morgen ist Action und Abwechslung angesagt. Sorgen Sie entsprechend vor.

Hören Sie auf Ihren Körper

Mein Tipp vor entscheidenden Trainingstagen: Sorgen Sie für eine große, *mögliche* Auswahl an Grundnahrungsmitteln höchster Qualität. Treten Sie in einer ruhigen Minute in eine freundschaftliche Kommunikation mit Ihrem Körper. Stellen Sie sich lebhaft vor, was morgen auf Sie im GYM zukommt. Ab Woche 2, am besten sogar schon beim schriftlichen Tagesbriefing für Tag 5. Sie werden sehen: Mit etwas Übung klappt es immer! Ihr Organismus wird Ihnen haargenau verkünden, was und wie viel der edlen Low Carb Kost er für den großen Tag benötigt. Machen Sie sich einen gemütlichen Feinschmeckerabend auf kohlenhydratarmer Basis. Ein *Kämpfer-Dinner* zum Wohlfühlen, gefolgt von einem leckeren, kleinen Protein-Nachtsnack werden Sie garantiert in den Optimalzustand für den morgigen Tag bringen.

Abspecker

Noch ein Tag! Was dann? Die große Fressorgie, das All-you-can-eat im Schlaraffenland? Fast! Morgen ist auch für Sie der Tag der Bewährung: Und zwar im GYM! Genau dafür ruhen Sie erst einmal so richtig aus. Also ordentlich trinken und genau so tapfer sein wie gestern. Befassen Sie sich abgesehen vom Spaziergang mit allem, was Sie wollen, außer mit Ernährung und Sport. Nur wenn der Magen wirklich knurrt, gibt es einen kleinen kohlenhydratarmen Snack. Auch beim Kämpfer-Dinner bitte keine Experimente. Insgesamt werden Sie wie gewohnt leicht unter Ihrem Gesamtbedarf liegen.

Aufpacker

Tja, heute haben Sie es erneut besonders einfach. Ohne viel Tapferkeit! Ja, Sie dürfen entspannen. Halten Sie sich an die Tipps, die ich soeben den Optimierern nahe gelegt habe. Denken Sie daran: Sie wollen muskulös werden, nicht schwer! Sie kennen Ihre Mission an Tag 6: Ihr RAP-Workout! Fühlen Sie sich also müde und hungrig: Natürlich, dann dürfen Sie essen. Doch immer an die morgigen 100 % denken. Bauchaufzüge nach einer Fressorgie am Vorabend? Viel Spaß!

Tag 6

»Ich habe den Entschluss gefasst, die Begeisterung, die ich bisher in meine Kraft, meine Geschicklichkeit und Ausdauer gelegt habe, zu verdoppeln.«

Heute ist Ihr großer Tag. Sie sind vollständig erholt. Keine Sorge: Trotz oder sogar *wegen* der kohlenhydratmoderaten Kost an den Tagen davor. Ihre Glykogenspeicher sind mehr als ausreichend gefüllt für diese Form des Workouts. Ja, heute geht's ums *Ganze*. Ihre Ruhetage haben Ihnen förmlich die Motivation in die Muskeln gepumpt. Sie wollen alles geben? Heute dürfen Sie. Und gemessen an dem, was Sie bisher gewohnt waren, erwartet Sie anstelle eines 70 % Workouts ein neue Intensitätsdimension. Aber wie immer, wenn es um konstant risikofreies und wirksames Training geht: Aufwärmen wie ein Profi, *dann* kämpfen wie ein Krieger. Diese, zugegeben bewusst aggressive Einstellung wird Ihnen an diesem Tag besonders abverlangt: Es ist RAP-Tag! Denken Sie daran, dass diese Trainingsform Ihre *gesamte* Konzentration erfordert und dass Sie sich am heutigen Tag nicht ein einziges Mal mit 80 oder 90 % zufrieden geben werden. Wenn Sie nach der letzten Wiederholung erschöpft das Gewicht in den Ständer fallen lassen, wünschen Sie sich den Sprung direkt in den Whirlpool. Dann werden Sie aber noch einmal ein wenig dran bleiben: Nach der ultrastarken Belastung Ihrer Hauptmuskelgruppen und dem wohl verdienten *After-Workout-Snack* benötigt der Organismus ein geduldiges Abwärmen. Ob über moderates Kardio, leichte Hantelübungen oder etwas lockeres Aerobic in einer motivierenden Gruppe, ist nicht ausschlaggebend. Entscheidend ist vielmehr, dass Sie den Organismus nicht zu schnell auskühlen lassen. Das Gewebe samt Blutgefäßen, Muskulatur und inneren Organen erhält so die Chance, die entstandenen Abbauprodukte, Hormonschübe und Verbrennungsreste gleichmäßig zu *normalisieren*. Damit ist in meinen Augen jedoch noch nicht genug getan.

Wenn Sie es wirklich ernst meinen mit professioneller, optimaler Aktiv-Regeneration: Setzen Sie vor Ihr Kämpfer-Dinner noch einen 20-Minuten-Walk samt abschließenden 10 Minuten lockerem, regenerativem *Wohlfühl-Stretching*. Die zusätzliche, verstärkte Sauerstoffaufnahme wird auch Ihr ans Limit gefordertes Zentralnervensystem sicherlich dankend annehmen. Gerade an Tag 6 ist ein tiefer Regenerationsschlaf wichtig. Sorgen Sie vor!

Optimierer, Abspecker, Aufpacker: Alle drei Typen haben heute eine kleine Siegesprämie einzusacken. Nicht, dass Sie ein Fass Bier aufmachen, oder die Eiscremevorräte Ihres Supermarktes plündern und vernichten. Sofort nach dem RAP-Training, also dieses mal *ohne* die Wartezeit, durften Sie sich mit einem *After-Workout-Snack* einige Extra-Kohlenhydrate zuführen. *Carbs* – ja das war soeben das Stich-

wort. Nach den vorangegangenen Low Carb Tagen ist Ihr Köper nach dem heutigen, harten und intensiven Workout in der perfekten Ausgangslage: Das Glykogen wandert direkt in die gierigen, entleerten Glykogenspeicher Ihrer Muskelzellen.
Zum Kämpfer-Dinner gibt's also Abwechslung! Speziell für Abspecker nach der Low Carb Woche freilich auch psychisch eine Wohltat: Sie geben Ihrem Körper, wonach er sich jetzt am meisten sehnt. Schwerpunkt auf Kohlenhydrate und Eiweiß und seien Sie zurückhaltend mit Fetten. Die Glykogenspeicher und die regenerationsbedürftigen Muskeln brauchen schnell Brennstoff und Reparaturkleber. Doch beachten Sie auch heute: Je einfacher, desto weniger Verdauungsstress. Werfen Sie noch einmal einen Blick auf Ihre Tabelle am Kühlschrank sowie auf Seite 105 und viel Spaß!

Eines ist jedoch zu beachten: Obst (alle Sorten!) in größeren Mengen sowie alle hochglykämischen Kohlenhydratquellen wie Zucker oder Honig sind tabu. Blutzuckerschwankungen und extreme Insulinaktivitäten? Morgen ist Ihr zweiter, entscheidender Trainingstag. Glauben Sie mir: Essen Sie sich an komplexen Kohlenhydraten und viel Protein satt und achten Sie auf ausreichend Ruhe und Entspannung nach dem Kämpfer-Dinner. Der Nacht-Snack darf heute, wie Sie in der Tabelle gesehen haben, 50 % der »Kohlenhydratquelle Ihrer Wahl« enthalten.

Die Peitsche nach dem Zuckerbrot

Sie ahnen es. Die Angaben in der Kalorien-Tabelle waren zu »schön«, um die »Vorgabe« von soeben einfach im Raum stehen zu lassen. Natürlich kennen Sie Ihren Trainingsplan. 100 % sind morgen gefragt. Was macht ein professioneller Wettkämpfer vor einem entscheidenden Bewerb? Erraten! Halten Sie Maß und sorgen Sie für *ge*füllte, doch vermeiden Sie *über*füllte, Tanks. Blähbauch und im Spiegel sichtbare Wassereinlagerungen unter der Haut am nächsten Morgen? Auch Heißhunger in der Früh, im schlimmsten Fall sogar schon nachts, sowie ein deutlicher Zeigerausschlag nach oben auf der Waage, sind typische Symptome. Wenn Ihnen in einer der *Hells-Weeks* ein solcher Ausrutscher passiert, ist Alarmstufe rot angesagt. Hoffen Sie dennoch auf passable Leistungen, lernen Sie daraus und korrigieren Sie in der Folgewoche entsprechend.

Tag 7

> *»Meine Philosophie ist, dass der Mann, der am härtesten arbeitet, den Sieg verdient!«*

Sie wundern sich vielleicht, warum ich von Ihnen heute 100 % Erholtheit erwarte. Sie ahnen es: Meine Erklärung des Two-Days-Lag kennen Sie! Ja, es wird noch einmal ernst! Entgegen Ihren Erwartungen werden Sie trotz eines, vermutlich in der zweiten Tageshälfte beginnenden Muskelkaters, noch erstaunlich fit sein. Nutzen Sie diese immer noch vorhandene Kraft für ein solides, eitles und pumpförderndes, qualitatives *100 %-Power-Workout*.

Attackieren Sie dabei jene Muskelpartien zuerst, die sich noch so richtig fit anfühlen. Ein knackiges Bizeps- oder Trizeps-Training? Die Waden mal richtig angreifen? Heute ist ein guter Tag, um intensive Feinarbeit an kleineren Muskelgruppen durchzuführen. Bleiben Sie aber zuerst dennoch bei den mächtigen *Grundübungen*. Vor allem in der ersten Hälfte des Workouts. Sie werden spüren, wo es etwas zu verbessern gibt und Ihre Mission konzentriert gezielt erfüllen. Denken Sie daran, dass Sie noch immer in der Verfassung des gestrigen Tages sind. Ihr Körper wird im Anschluss an dieses Training jedoch wie wild damit befasst sein, sich an die summierten Belastungen anzupassen, zu reparieren und zu harmonisieren. Dementsprechend folgt auf dieses Workout auch eine schön gemütliche, aber gut und gerne 30 bis 45 Minuten dauernde Kardioeinheit. Sanfte Bewegung zum Durchspülen und Aktivieren des Stoffwechsels ist angesagt. Wie schon am Vortag machen Sie auch heute noch einen 20-minütigen Extraspaziergang und ein kurzes Stretching vor dem Fernseher, beim Lesen oder im Entspannungsbad vor dem Schlafengehen. Cool down and relax, aber bitte in leichter Bewegung! Wenn es an Ihre Motivationsgrenze schlägt, so gratulieren Sie sich zwischendurch: Sie haben soeben die erste *Hells-Week* hinter sich gebracht. Sie sind nun mindestens ⅛ näher an Ihrem Waschbrettbauch, Ihren 40er Armen oder den Querstreifen auf dem Trizeps. Morgen ist wieder Tag 1, und der beginnt bekanntlich sehr locker.

Optimierer

Nach Training und Wartezeit können Sie wie gewohnt den moderat kohlenhydrathaltigen *After-Workout-Snack* zu sich nehmen. Wie wäre es mit einer Fruchtmahlzeit mit Joghurt? Bald wieder hungrig? Der nächste eiweißbetonte Snack soll diesen Zustand ruhig leicht beibehalten. Denn abends heißt es »Bühne frei« für Ihre große Low Carb Lademahlzeit! Laden heißt dieses Mal wirklich das, was Sie wohl seit dem *Peak-Prinzip* oder der *Anabolen Diät* darunter verstehen: Kalorienüberschuss und zwar ordentlich! Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, Ihrem Körper auch

ernährungstechnisch ein *kräftiges* Wachstumssignal zu geben. Sie wollen Fett verlieren, keine Muskeln! Was Sie sich ab sofort bis in Phase III merken können: Der sicherste Weg, kalorienreiche Tage ohne Körperfettzuwächse als Nebenwirkung zu meistern, lautet: Low Carb bzw. High Fat Kämpfer-Dinner! Insgesamt werden Sie also ein deutliches *Mehr* an Kalorien erhalten. Salat, Gemüse und anderes »Kaninchenfutter« spielt heute die zweite Geige. So sollten Sie rasch wieder in die Low Carb Einstellung der nächsten Tage zurückfinden. Bleiben Sie am Ball!

> Der sicherste Weg, kalorienreiche Tage ohne Fettzuwächse als Nebenwirkung zu meistern, lautet: Low Carb bzw. High Fat Kämpfer-Dinner!

Abspecker
Sie werden wahrscheinlich gar nicht wissen, wie Sie sich fühlen sollen. Sie haben Beachtliches geleistet und vermutlich auch weniger Zeit gehabt, sich mit dem Essen zu befassen. Gut so! Auch heute schauen Sie wieder mehr auf das, was Sie *tun* können, als darauf, was Sie essen können. Halteniveau bedeutet dennoch: Wesentlich mehr Kalorien als an allen vergangenen 6 Tagen und somit *reichlich*! Lassen Sie es sich kontrolliert gut gehen.

Aufpacker
Haben Sie heute vielleicht erneut zornig oder zweifelnd auf die Waage geschaut? Wo sind die *Kilos*? Ganz locker! Sie können in 2 Wochen ein halbes Kilo pure Muskelmasse erwarten. Das sind in 8 *Hells-Weeks* ganze 4 kg! Sie haben meine Grafik auf Seite 27 gesehen. Zugegeben, ich selbst durfte mich bisher mit einer Spur weniger Zuwächsen in meinen *Peak-Phasen* zufrieden geben. Doch mit einem Einsteigervorteil oder als Wiedereinsteiger in die Kraftsportwelt … *alles* ist möglich – ich weiß es! Denken Sie aber nicht, die neu angeschobenen Stoffwechselprozesse dieses Spezialtrainings würden an Ihren geheimen Fettreserven vorbeigehen! Auch Ihr Eingeweide- und Unterhautfett wird weiter reduziert und für jedes gewonnene Gramm an Muskelsubstanz weicht in den ersten 6 Monaten immer noch ein Gramm Fett. Ergebnis: Das Gesamtgewicht bleibt längere Zeit relativ konstant. Also gilt auch für Sie der Auftrag: relativ locker zu bleiben, die nächsten Wochen konsequent zu sein und darauf zu vertrauen, dass Sie in 8 Wochen jemand fragt: »Sag mal, trainierst Du mit Gewichten?« Zurück zum Wesentlichen: Morgen ist kein Training angesagt, also hauen Sie rein: All-you-can-eat-Abend und eine Überdosis Gutes! Essen Sie und genießen Sie es mit jedem genüsslich gekauten Happen. Wenn Sie darüber nachdenken, wie das Kämpfer-Dinner wohl aussehen darf, dann achten Sie nur darauf, dass Sie klassische Todsünden vermeiden: Schlechtkost bleibt draußen, aber es darf gerne ein 3-Gänge-Menü sein. Essen Sie einfach früh genug, reichlich und kohlenhydratarm. Auch für Sie gilt wie beim Midweek-Loading und soeben beim

Optimierer: Kalorien *vor* Magenfüllern. Lassen Sie dem Grünzeug, wenn überhaupt, höchstens wieder einmal die »Beilagenecke« des Tellers und geben Sie Ihrem Körper das klare Signal für *Wachstum*! Kalorien und echte Kämpferkost ist angesagt. Denken Sie an Conan oder Rocky: Erst in drei Tagen gibt es wieder so ein Schlemmermahl. Doch dann sind Sie trotz oder gerade *wegen* der heutigen Schlaraffenmahlzeit Ihrer Bestform wieder etwas nähergekommen.

Bevor ich Sie nun mit dem anschließenden Supplementekapitel auf die Spitze des *»Peak-Time Ernährungs-Gipfels«* führe, noch ein ernstes Wort. Bitte beherzigen Sie die nun folgenden Absätze für alle 8 *Hells-Weeks* und am besten auch gleich für die darauf folgende Phase III.
Schaffen Sie sich die Gewohnheiten eines ehrlichen Gewinners!

Wie Essen?

Ob in Ausdauerdisziplinen oder im Kraftsport. Ich beobachte immer wieder, dass Essen von Athleten als Belohnung angesehen wird. Dieses, meist schon in der Kindheit konditionierte Verhalten erschwert es, auch dem begeisterten Sportler, allzu oft Maß zu halten und den Signalen des Körpers zu folgen. Ihre Mahlzeiten sollten keine Belohnung oder Bestrafung für im Training erbrachte Leistungen sein.

Ich habe mir angewöhnt, eine Grenze zwischen Ernährung und Training zu ziehen. Natürlich kenne auch ich das »jetzt gönne ich mir mal ein kleines *Dankeschön«,* und ergänze bei passender Gelegenheit einen besonders erfolgreichen Tag mit einer *kleinen Sünde*. Wie? Details folgen im nächsten Absatz. Doch auch dies ist und wird für mich nicht zur Gewohnheit. Die Gründe dafür sollten klar sein: Ich trainiere, weil es mir Spaß macht, weil es Teil meines Lebens ist und ich bei den kommenden Wettkämpfen *zuschlagen* will! Das ist aber etwas anderes, als nur zu trainieren, *damit* ich danach beim Essen zuschlagen kann. Trennen Sie Training und *Motivation* von Essen und Energiezufuhr! Auch Ihnen wird rasch die eher zweitrangige Bedeutung der Ernährung für Ihr anstehendes Workout bewusst werden. Mir ist klar, dass Sie *Energie* benötigen, um Leistung zu erbringen. Doch halten Sie sich an die Vorgaben in meinen Plänen. Mit einer entsprechenden Motivation, die *immer* die Basis bildet, ist es sogar mit einem *leichten* Kalorien-Defizit möglich, absolute Topleistungen zu erbringen und den Muskelaufbau nicht zu gefährden.

Warum Poster und Flyer meiner Bücher sogar in der Bio-Bäckerei aufliegen? Ganz einfach: ich bin ein guter Kunde und seit Jahren genieße ich regelmäßig …

Mein magisches Dinkel Croissant

Croissant? *Peak-Time*? Jürgen Reis? Nicht so schnell. *During-Workout-Snack* – das Wort fiel bereits. Was ich darunter verstehe? Ganz einfach: Eine kleine Energiespritze zwischen zwei Trainingseinheiten. Meine Ausnahme-Croissants sind so ein Fall: Bio Dinkelmehl, Bio Amaranth Flocken, Imker Bienenhonig, Bio Roggenmalz … so liest sich ein Auszug aus dem »Geheimrezept«, das mir Bäckerei-Chef Viktor Bischof bei den Recherchen zu diesem Buch mailte. »In meinem Unternehmen sind ernährungsbewusste Kraftathleten als Bäcker oder Konditoren beschäftigt. Zahlreiche Spitzensportler und auch Olympioniken gehören zu meinen Kunden. Natürlich ist es eine Frage der Menge, des Timings und der Qualität! Ob zu Hause vor dem Kühlschrank, im Restaurant oder eben beim »Brötchenkaufen«: *Wählen* und sich richtig entscheiden ist wohl immer die Basis. Doch wenn ein Sportler die Spielregeln kennt, gibt es keinen Grund, die Bäckerei links liegen zu lassen. Auch nicht bei einer Low Carb Sporternährung!«

Ich bin ganz seiner Meinung. Gerade wenn Sie, wie ich, nicht backen oder Ihre Zeit damit verbringen wollen, Körner weich zu kochen: Ballast- und nährstoffreiches Bio-Brot oder gesundes Gebäck lautet *die* Lösung. Wie erwähnt: Sie haben immer die Wahl. Kombiniert mit einem großen Cappuccino und einigen Aminos 2100 entspricht der leckere Snack sogar fast meinem *Kämpfer-Snack-Standard*. Für solch kleine Sünden bin ich bei passender Gelegenheit immer zu haben und finde auch meist, äußerst sympathische »Opfer«, die mit mir gemeinsam frühstücken oder den Cappuccino genießen!

Belohnung vor dem Training? Nicht wirklich, doch ein »Frühstücksopfer« zwischen meinen Trainingseinheiten finde ich immer!

Gerade, wenn Sie, wie ich, nicht backen oder Ihre Zeit damit verbringen wollen, Körner weich zu kochen: Ballast- und nährstoffreiches Bio-Brot oder gesundes Gebäck lautet die Lösung. Doch Achtung: Bitte nur sporadisch und am besten direkt vor oder wie bei mir während einer Pause zwischen zwei Workouts.

Mams Honig und Andreas Halbfinalcappuccino

Was mein Weltcuperfolg beim Finalbewerb in Kranj mit Honig, Cappuccinos und Dinkelcroissants gemeinsam hatte? Lesen Sie in meinen Tagebuchauszügen zum Weltcupfinalbewerb meiner *Peak-Phase* 2006, wie »kleine Belohnungen« sogar als mächtige, positive und motivierende mentale Anker genutzt werden können. Nämlich dann, wenn es darum geht ein Ziel »aktiv vorweg zu nehmen«. Dies bedeutet, ich mache meinem Unterbewusstsein absolut klar: Ich will und werde erfolgreich sein.

Samstag, 28. Oktober 2006 – Detailprotokoll eines Traumtags

6.30 53,5 kg, perfekt ausgeschlafen nach 9½ Stunden – Feeling 1a
Weltcup Abschlusstraining mit Nationalteambekleidung
»Kostümprobe«? Klar doch!

7.00 Supplemente, Kaffee mit Milch, Honig (Mamas Honig für »Sieges-SMS« abends = Ziel positiv vorweg nehmen. Mein Unterbewusstsein folgt!)

7.30 Treffen mit Trainingspartner Dominik am Bahnhof Dornbirn per Bike

7.45 Treffen mit Mirjam und Aufwärmen am Landessportzentrum Vorarlberg

8.15 Alles geht! Meine anspruchsvollsten Hangelsätze 1-5-8 3× erfolgreich L+R, das letzte Mal so fit war ich vor dem Weltcup in Spanien!

9.00 Bäckerei (Dinkelcroissant mit Mirjam, Cappuccino)

10.00 Trainingsstart K1 Kletterhalle Dornbirn
(Kletterspezifisches Power-Workout)
2 Stk. JR Calcium Plus, 3 Basenpulver-Kapseln
Action in Halbfinalprojekt. 5 Versuche, Auspowern mit Doppelsettings bis »Halbfinalgriff« – 100 % *Training zum Erfolg*

14.30 *During-Workout-Snack* mit Dominik (Magerquark, Protein 75, Zimt)

15.00 Erledigungen, E-Mails

16.00 Krafttraining am Landessportzentrum Vorarlberg, Kunstturnsaal und Kraftraum. Diverse *Peak Power* Übungen und Gegenspielertraining

17.30 *After-Workout-Snack*

18.00 Auslaufen 20 min

19.30 Kämpfer-Dinner – Gesamt-Tages-kcal 2.500 kcal
zufriedenes »Ziel-erreicht-SMS« an Mama: »Hi Mam! starker kaffee & schwarzwaldhonig war heute der startkick in den wichtigsten trainingstag 2 wochen vor dem weltcup! war superfit! lg und danke Jürgen«

Montag, 13.11. Rückflug aus Rom nach verpatztem 1. Bewerb in Penne, Italien

Nur die Ruhe und Alles Geht! War letzte Woche einfach einen Tag zu spät mit der Vorbereitung. Kranj wird ein Erfolg, ich weiß es! Freue mich jetzt schon auf den »Vordemhalbfinalcappuccino« gemeinsam mit Andrea! Den gibt's einfach nur bei Halbfinaleinzug – Ziel somit fix.
sms von oli: »Die kraft die ruhe und die Überlegenheit jedes nur denkbaren zieles. ich weiß dass Du es erreichen wirst! Du weißt was Du tun musst? Tu es jetzt. Du bist der Champion.«
sms betti: »gib 200 %!«
sms fredy: »vollgas – glaub an dich!«
morgenlauf 30 min in einem Park vor dem Hotel
Frühstück, Vormittagswalk am Flughafen
»Siegeswochenplan« für Kranj wird fixiert: Letzter 100 %-Tag am Di. perfekt; Seminartermin beim WIFI wird verschoben; Sauna, Solarium und Friseurtermin statt Training am Mittwoch, Donnerstag DVD-Nachmittag mit Michi und Macky; Mailautoresponder für die ganze Woche. Ich fokussiere mich zu 100 %.
SMS und Telefonate bereits vor dem Abflug aus Rom.
sms nach landung in zürich: »hi papa! perfekt gelandet. von rom aus morgen noch finetuningtermine mit rudi pfeiffer und julius organisiert und diese wo. Ein, zwei andere termine rausgenommen. voller fokus auf kranj ist angesagt! danke noch einmal und lg auch andrea. ihr seid die größten! erobert einen super urlaub, ihr habt es mehr als verdient! lg Jürgen«
kcal knapp, Wasserzufuhr hoch

Freitag, 17. November 24 Stunden vor dem Weltcup in Kranj / Slowenien

5.30 Auf, Supplemente
5.40 Warmup Ergometer & Stepper lockere 25 min mit Bryan Adams DVD ;-) 53,0 kg CPK 77 – absolut perfekt – Wettkampfgewicht lt. *Peak Power* perfekt ;-)!
6.20 Kaffee mit Milch und »Mamahonig« ;-) 100 kcal
7.00 per Zug nach Imst, div. Telefonate, Feeling optimistisch, fokussiert und klar – morgen schlage ich zu!
8.47 Treffen mit Bettina in Imst – »zweites Früstück« Tee 0 kcal, Supplemente
10.00 Weiterfahrt mit Helli Knabl nach Kranj
11.00 Apfel, Aminos im Auto 100 kcal
13.15 Tasse Milch auf Raststation /Walk 10 Minuten, 150 kcal, Supplemente, Aminos
15.00 Stau vor dem Karawankentunnel, Walk 15 min entlang der Autobahn. Bewegung tut gut!
16.30 Ankunft im Hotel: Karotte und Aminos, Stretching

17.30 Treffen mit Papa und Andrea – Walk zur Registration des Weltcups ¾ Stunde – Tee in einem Kaffee in Kranj
19.45 Carbloading 1.400 Tageskcal – megaknapp
21.05 Aminos + Kalium, Licht aus

Samstag, 18. November
Weltcupday ;-) I love Kranj – »Der Fluch von Kranj« ist nach X Jahren endgültig gebrochen. Kein Toplauf in der Quali, aber ich bin im Halbfinale!
Halbfinal-Cappuccino mit Andrea – klar doch!
Meditationsnachmittag in einem Ruheraum im Weltcupgelände
Halbfinale – ich geben noch einmal alles und bin zufrieden.
Heimfahrt mit Papa und Andrea. Happy Weltupfinale 2007.
Letzter Bewerb wird nächste Woche Ottobeuren … running System …
die »krönende Zugabe« – ich weiß es!

Essen nicht als Belohnung

Athleten, die sich nach dem Workout ständig belohnen wollen, frage ich oft, ob Ihnen das *Training* an sich nicht genug Spaß macht. Schließlich soll der Sport an sich ein Ausgleich, eine Ihr Leben bereichernde Betätigung sein. Ohne Wenn und Aber. Noch unverständlicher wird dieses Vorgehen für mich, wenn deren Training einmal nicht wie geplant verläuft. Auch wenn Sie mit meinem System, dem *Training zum Erfolg*, fast immer auf der sicheren Seite sind: Ganz im Ernst. Was ist die »Bestrafung« für einen Rückschlag beim Workout? Denken Sie darüber nach!

Tapas à la Jürgen
Mein erfolgreichster Wettkampftag in *Peak-Time*? Mit Sicherheit der 15. Platz nach dem Halbfinale beim Weltcup in Marbella. Blättern Sie ruhig kurz vor auf Seite 198. Am Ende meines Tagesprotokolls wird Ihnen etwas auffallen: Richtig! Was bitte sind *Tapas à la Jürgen*? Ich weiß es nicht mehr – ganz im Ernst! Diesen Tagebucheintrag, der auf ein Kämpfer-Dinner mit viel Obst und Protein schließen lässt, machte ich nach einem »Abend, wie ich mich wohlfühle!«. Ein Bekannter hatte mir kurz vor dem Abflug diese Spanische Spezialität empfohlen: »Einmal Tapas!« meinte er. Worauf *ich* mich nach meinem größten Weltcuperfolg freute? Weltcuplegende und Routensetzer François Legrand hatte mir einen Trainingstag samt Kletterpartner in der noch bestehenden Wettkampftour organisiert. Das war mehr als genug *Belohnung* fürs Erste! Klar, ich wollte 48 Stunden später wieder fit sein. Das ist *mein* Leben!

Wenn *Sie* sich ebenso wie ich einfach wohler fühlen, wenn Sie das ganze Jahr über diszipliniert bleiben – nur zu! Natürlich gibt es in diesem Kapitel, besonders in Phase III auch Alternativstrategien für Peak-Athleten, die hier mehr Freiraum wol-

len. Egal für welchen individuellen Weg Ihrer *Kämpfer-Diät* Sie sich letztlich entscheiden: Halten Sie sich daran und stehen Sie so vor sich selbst gerade! Doch einige Grundlagen sollten Ihnen als Profi unter Vertrag, der seiner Topform entgegen steuert, klar sein:

Ich bin doch kein Freak!

Ach nein? Wenn Sie sich fragen, ob das nicht seltsam ist, im Berufsalltag mit Ernährungsbüchlein und eigenem Lunch-Case durch die Gegend zu ziehen, und ob das nicht *irgendwie* zu viel Aufwand ist? Dann schauen Sie einmal in die Handtasche einer durchschnittlichen Arbeitnehmerin im Dienstleistungssektor: Die Kosmetikartikelsammlung und der Zeitaufwand, der dort für die Schönheit erbracht wird, wird als völlig *normal* angesehen. Dabei dient die ganze verrückte *Action* nicht im geringsten der Gesundheit und der wirklichen Leistungsfähigkeit. Also: *Schaffen* Sie optimale Bedingungen, damit Sie nicht auf Imbissbuden und schlechte Kantinen angewiesen sind. Sie sollen Herr der Lage bleiben und nicht ein Jammerlappen in einer Welt von Essgestörten. Auch hier gilt: Große, radikale Schritte führen zum Erfolg. Dubiose FDH-Strategien und ein bisschen da und ein wenig dort? Vergessen Sie es – nicht mit mir als Ihr *Peak-Time-Coach*!

Der gerechte Lohn?

Die wirkliche Belohnung für Ihren Einsatz erhalten Sie jeden Tag! Jeden Tag, an dem Sie etwas leichter die Treppen hinauf kommen, ausgeruhter und ausgeglichener sind, weniger Termine beim Arzt haben oder jemand respektvoll Bewunderung für Ihre Disziplin zum Ausdruck bringt. An jedem Tag, an dem Ihr Essen die Bezeichnung Nahrung verdient, Ihr Training der Bezeichnung Einsatz gerecht wird und an jedem Tag, an dem Ihr Ruhepuls dem eines Marathonprofis näher rückt. Gesundheit, geistige Klarheit und Lebenskraft sind *der* Lohn, den Sie jeden Tag auf ein Neues einstreichen und bis zum nächsten Morgen behalten dürfen. Wenn Sie einen hohen Blutzuckerspiegel, einen Kater oder das Gefühl von Untrainiertheit für eine Belohnung halten: Schenken Sie dieses Buch jemandem, der Bewegung liebt und schreiben Sie selbst Bücher wie Charles Bukowski. Oder wie wäre es mit einer Hauptrolle als »Burger Man« à la »Super Size Me« im nächsten Fast-Food-Blockbuster? Das passt dann besser zu Ihnen, als die Bezeichnung »Athlet«.

> Die wirkliche Belohnung für Ihren Einsatz erhalten Sie *jeden Tag*! Gesundheit, geistige Klarheit und Lebenskraft sind der Lohn, den Sie jeden Tag auf ein Neues einstreichen und bis zum nächsten Morgen behalten dürfen.

Meine Peak-Time Supplementierungsstrategie

Dieses Supplementekapitel soll definitiv kein Werbetext sein. Ich habe bereits mehrfach in meinen Büchern darauf hingewiesen, dass die allermeisten Aktiven *zu viele* Supplemente einsetzen. Die Wirkung und der Stellenwert von Nahrungsmittelergänzungen wird selbst im Profisport bei weitem überschätzt. Wie bei strategischer Ernährung sprechen wir auch hier von *Nahrung*. Nicht von Medikamenten oder Schlimmerem – Gott sei Dank! Auch sind »meine« Produkte bewusst ausnahmslos unter marktüblichen Bezeichnungen angeführt. Ihnen als Leser steht es somit natürlich frei, bei Bedarf alternative Varianten einzusetzen. Die meisten in *Peak-Time* beschriebenen »Supplemente« wie Kaffee oder Antioxidantien sind übrigens leistungssteigernde Substanzen, die nichts mit dem Sportnahrungsmittelmarkt zu tun haben.
Als Profisportler habe ich in den letzten Jahren zahlreiche Supplemente mit unterschiedlichsten Einnahmezyklen und -dosierungen getestet und eingesetzt. Doping ist auch in meinem Sport natürlich nach wie vor ein absolutes Tabu. Jederzeit, auch in der *Off-Season* sind Trainingskontrollen innerhalb weniger Stunden möglich. So sind natürliche Zusatzpräparate für mehr Leistung und verbesserte Regeneration *der* ideale Weg für mich. Ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen trotzdem fitter sein – das ist dabei mein Grundgedanke.

Leistungsfaktoren oder Geld- und Energievernichter?

Zugegeben: Natürlich bekomme ich manche Produkte gesponsert. Mein persönlicher Dank gilt hierfür auch den Entwicklerunternehmen unter der Leitung von Mag. Werner Petrasch und Mag. Rudi Pfeiffer. Wer Rudi ist, erfahren Sie noch ab Seite 189. Doch eines vorweg: Kinesiologie und Supplemente? Natürlich! Alle meine Tagebuchaufzeichnungen in *Peak-Time* enthalten an mehreren Stellen klare Entscheidungen »via Kinesiologie«. Glauben Sie mir: Auch ein geschenktes Supplement würde ich niemals einnehmen, wenn es keine Wirkung zeigt, oder gar in einem kinesiologischen Test »durchfällt«. Dies war bereits mehrfach der Fall, auch bei Test-Präparaten, die ich vorher gekauft hatte. Dies beweist übrigens für mich an dieser Stelle einmal mehr die Zuverlässigkeit der Kinesiologie. So sehr ich hoffte, dass das »Wundermittel« wirken würde: »Weg damit« lautete die einzig sinnvolle Entscheidung nach den ernüchternden Resultaten. Viele »Wunder-Produkte« am Markt zeigen definitiv kaum spürbare Wirkungen – wenn überhaupt! Schlimmer noch: Toxische Inhaltsstoffe können in minderwertigen Präparaten enthalten sein! Gesundheitliche Probleme durch Supplemente? Ja, durchaus möglich, wenn Sie hier fahrlässig handeln! Oft ist wohl nur ein »Placeboeffekt« der eigentliche »Leistungssteigerungsfaktor«. Das heißt nur der »gute Glaube« an das Produkt macht sich somit unter Umständen positiv bemerkbar.

Ich gehe davon aus, Geld ist auch für Sie, ebenso wie Ihr Körper und Ihre Gesundheit kein »Wegwerfgut«. Also aufgepasst! Sie werden auf den folgenden Seiten *nur* Empfehlungen finden, mit denen ich Erfolg hatte. Natürlich kann es dabei individuelle Abweichungen geben. Ich zeige Ihnen einen professionellen und sinnvollen Einsatz von Nahrungsergänzungen in meinem Alltag des Hochleistungssports.

Sie werden auf den folgenden Seiten *nur* Empfehlungen finden, mit denen ich Erfolg hatte. Ich zeige Ihnen einen professionellen und sinnvollen Einsatz von Nahrungsergänzungen in meinem Alltag des Hochleistungssports.

Meine persönlichen Ziele während des ganzen Jahres dürften nach den bisherigen Kapiteln klar sein. Bis auf kurze Übergangs- bzw. »strategische Dekonditionierungsperioden«, welche ich jedoch auch *aktiv* verbringe, bin und bleibe ich in der Nähe meiner Höchstform. Sowohl was die Leistung, als auch, was die Körperzusammensetzung angeht. Genau darauf hin sind mein Training, meine Ernährung und eben auch meine Supplementierung ausgelegt. Somit ergänze ich während des gesamten Jahres meine Peak-Ernährung mit hochwertigen, entsprechend dosierten leistungs- und regenerationsfördernden Präparaten. Die nun folgenden Angaben stammen direkt aus meinen *Peak-Phasen* in den »heißen Monaten« 2006 und aus der Vorbereitungs- und Aufbauperiode im Winter 2006/07. Die Dosierungen sind dabei auf meine eigene Supplementelinie bezogen. Wie erwähnt: Natürlich können Sie Produkte anderer Hersteller verwenden. Je nach Rohstoffqualität, biologischer Wertigkeit und Abfüllmenge (Kapselgröße, etc.) können sich jedoch Differenzen ergeben. Kurzes Umrechnen ist eventuell angesagt.
Nähere Informationen hierzu finden Sie unter WWW.JUERGENREIS.COM/SHOP

Mein persönlicher Supplemtefahrplan

Alle nun folgenden Angaben sind »unzensurierte« Auszüge meiner bisher teilweise unveröffentlichten Strategien. Ich konnte mit dieser »Spitze des Eisbergs«, was die Ernährungskomponente angeht, 2006 meine bislang besten Weltcup- und Mastersleistungen erzielen. Halten Sie sich jedoch folgende fünf Punkte stets vor Augen:

1. Meine 55 kg Leichtgewicht können bei schwereren Athleten oder auch leichteren Frauen entsprechende Anpassungen erfordern. Arzt, Sportarzt, Kinesiologe und Apotheker helfen nicht nur mir bei der optimalen Dosierung. Lassen Sie sich beraten!
2. Ich trainiere durchschnittlich 5 Tage pro Woche in bis zu drei Workouts täglich. Bitte berücksichtigen Sie auch dies bei Ihrer individuellen Dosierung.
3. Je nach gesundheitlichem Zustand kann vor der Einnahme derartiger Produkte eine ärztliche Abklärung notwendig sein.

4. Das Schlagwort »Spitze des Eisbergs« fiel soeben. Alle nun zu den Supplementen angegebenen Eigenschaften *können* bei optimalem Training und optimierter Sporternährung eintreffen. Diese sind keinesfalls als garantierte Wirkungszusagen oder Garantien meinerseits zu verstehen. Supplemente können immer nur den »Feinschliff« eines der Leistung und Regeneration angepassten Lebensstils bilden!
5. Dass die nun beschriebenen Präparate auch noch andere positive Wirkungen haben, ist mir klar. Ich habe unter den jeweiligen Angaben die Hauptgründe erwähnt, weshalb *ich* diese Supplemente einsetze und natürlich auch ernsthaft trainierenden Athleten empfehle.

Nun zu meiner konkreten Ergänzungsstrategie: Ich unterscheide, falls nicht anders angegeben, hierbei nicht zwischen Ruhe- und Trainingstagen. Weil nicht trainiert wird, mit dem Supplementieren aussetzen? Dies kommt bei mir nur bei seltenen, mehrtägigen Trainingspausen in Frage. Und selbst dann verzichte ich nur auf das Zusatzpräparat Creatin und natürlich auf einzelne Aminosäuren oder Stimulanzien. Ansonsten ist gerade am Ruhetag der Organismus durch die Regeneration sicher nicht weniger gefordert als am eigentlichen Trainingstag.

Säurefreies Vitamin C
Wirkung: Immunsystem wird gestützt. Regenerationsfördernd.
Dosierung: Verteilt über den Tag zu den Kämpfer-Snacks und zum Kämpfer-Dinner; möglichst nicht auf leeren Magen. 2–3mal täglich 3–4 Gramm. Bei Übertraining oder Infektanfälligkeit, sowie bei Reisestress erhöhe ich die Dosis auf bis zu 5 Gramm pro Tag. Vorsicht: Bei Überdosierung kann es zu Durchfall kommen!

Rhodiola rosea und OPC
Wirkung und Dosierung: Mehr zu diesen beiden neuen Supplementen in meiner Produktlinie folgt im nächsten Unterkapitel.

Bierhefe
Wirkung: Bierhefe enthält neben anderen Mineralstoffen einen natürlichen und hoch wirksamen Vitamin-B-Komplex. Es unterstützt so die Eiweißverstoffwechselung und stimuliert außerdem den Appetit.
Dosierung: 10–20 Gramm ca. 30 Minuten vor dem Kämpfer-Dinner

Magnelact / Zitrozink
Wirkung: Hormonelle Optimierung, schlaf- und regenerationsfördernd.
Dosierung: Vor dem Zubettgehen 3 Kapseln Magnelact zusammen mit 2 Kapseln Zitrozink und einer Kapsel Vitamin B6 (50 mg) aus der Apotheke

L-Carnitin
Wirkung: Evtl. gesteigerte Fettverbrennung, regenerations- und durchblutungsfördernd.
Dosierung: Morgens und vor dem Training je 2 Kapseln (400 mg). Bei Übertrainingsgefahr zusätzlich 2 Kapseln nach dem Training zur Regenerationsförderung.

Amino 2100
Wirkung: Ergänzung von Eiweiß-Versorgungslücken beim Training oder unter tags, bequem ;-)
Dosierung: während langer Workouts und nach dem Training bei Bedarf 2 Stück

Supermineral
Wirkung: Mineralien sind lebensnotwendig und essenziell! Schutz vor Verletzungen und Übertraining.
Dosierung: 1 Stk. einmal pro Tag – zum Kämpfer-Dinner

Basenpulverkapseln
Wirkung: Unterstützung der Darmflora und der Entschlackung während der Fastenphase der *Kämpfer-Diät*. Direkte Leistungssteigerung bei Kraftausdauerleistungen wie Power- und HIIT-Workouts durch spürbar geringere Laktatbelastung. Raschere Regeneration nach harten Trainingseinheiten.
Dosierung: Täglich 3 Stk. morgens direkt nach dem Aufstehen. An Trainingstagen zusätzlich 2 Stunden vor und direkt nach dem Training 2 Stück. Bei Übertrainingsgefahr zusätzlich 2 Kapseln nach dem Training zur Regenerationsförderung.

Protein 75
Wirkung: Bei Eiweißdefiziten verzögert sich die Regeneration und somit der Kraft- und Muskelaufbau. Auch das Immunsystem wird belastet und der Athlet anfällig für Infekte und Krankheiten. Eine ausreichende Proteinzufuhr sorgt hier vor.
Dosierung: Mein Zielwert von ca. 2 bis 2,5 Gramm pro kg Körpergewicht bildet die Basis meiner Ernährungsplanung. Liege ich darunter, speziell bei Wettkampffahrten, ergänze ich. Vor und nach dem Training ist für mich ein Eiweißpräparat schnell und einfach einsetzbar.

Koffein
Wirkung: direkte Steigerung der Maximal-, Roh- und Schnellkraftleistungen, Appetit hemmend, u. U. gesteigerte Körperfettverbrennung.
Dosierung: 100 bis 300 mg pro Trainings- oder Wettkampftag nehme ich in Form von Kaffee oder Red Bull Sugarfree zu mir. Mein Spezialrezepte für meine *Peak-Time Pre-Workout-Koffeinspezialitäten* kennen Sie bereits von Seite 119.

Vitamin E
Wirkung: Starkes Antioxidans, Regeneration und Muskel- bzw. Kraftaufbau wird gefördert, messbar raschere Normalisierung der CPK-Werte. Wichtig auch als Schutz vor freien Radikalen z. B. in mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei kohlenhydratarmer Ernährung.
Dosierung: 800 i.E. pro Tag – 1 Kapsel morgens, 1 Kapsel vor dem Zubettgehen

Multivitaminpräparat
Wirkung: Gesund und fit bleiben!
Dosierung: 1–3 Kapseln zu jeder Mahlzeit. Einzige Ausnahme: Der *Pre-Workout-Snack*. Manche Vitamine, vor allem B-Vitamine, können – hoch dosiert – u. U. Heißhungerattacken auslösen. Also suboptimal, wenn ich gerade eine mehrstündige Trainingseinheit vor mir habe.

Lachsölkapseln
Wirkung: Entzündungshemmend, Regeneration, sowie Muskel- und Kraftaufbau werden gefördert, stoffwechselaktivierend.
Dosierung: 1–3 Kapseln zu jeder »Fett-Fisch-freien« Mahlzeit. Pro Tag nehme ich bis zu 10 Gramm dieser absolut empfehlenswerten Omega3-Quelle zu mir.

Calcium Plus
Wirkung: direkte Steigerung der Maximal-, Roh- und Schnellkraftleistungen
Dosierung: 2 Stück 1 Stunde vor jedem Krafttraining

Creatin
Wirkung: Nach wie vor wohl eines der effektivsten Supplemente für Kraftsportler. Deutlich spürbare Leistungssteigerungen bei Kraft- und Kraftausdauerleistungen, beschleunigte Regeneration, optimierte Eiweißsynthese (Einbau von Nahrungs-Eiweiß in die Körper- und Muskelzellen).
Dosierung: An Ruhetagen nehme ich morgens, an Trainingstagen vor und nach den Workouts je 1–3 Gramm zu mir. Die Tagesdosis liegt somit an normalen Trainingstagen bei maximal 6–8 Gramm. Außerdem kommen noch »Extraportionen« an kohlenhydratreichen Tagen beim Kämpfer-Dinner zur Regenerationsförderung zum Einsatz (2–3 Gramm). Wichtig: Sofort nach dem Auflösen in warmem Wasser trinken.

Glutamin und BCAAs
Wirkung: Antikatabole Wirkung von BCAAs bei kalorienreduzierten Diäten, Appetithemmende und das Immunsystem unterstützende Wirkung von Glutamin
Dosierung: Beide Präparate sind bei mir seit *Peak Power* eher in den Hintergrund

gerückt. Ich bin selbst kein BCAA- und auch kein Glutaminjunkie mehr. Mehrere US-Studien und letztlich auch der Rat meines Coaches Ori Hofmekler ließen mich hier etwas vorsichtiger werden. Zwar verwende ich diese beiden zweifelsohne wirksamen Substanzen an harten Trainings- und Wettkampftagen gezielt vor, während und nach dem Training. Auch kommt Glutamin, wenn ich mich übertrainiert fühle, am frühen Morgen an Ruhetagen sporadisch zum Einsatz. Jedoch nicht regelmäßig und nicht über längere Perioden. Die Einzeldosis bei den BCAAs liegt bei 3 Tabletten. Glutamin dosiere ich mit 5–10 Gramm pro Einzelgabe.

Gelenk Plus
Wirkung: Schutz und Wiederaufbau von Knorpel- Gelenks- und Bindegewebe
Dosierung: 2 Stk. zu einem Kämpfer-Snack in der ersten Tageshälfte, weitere 2 Stk. abends zum Kämpfer-Dinner. Auch zu diesem neuen, hoch wirksamen Präparat erfahren Sie jetzt mehr.

Die neuen Geheimwaffen

Gelenk Plus
Wozu ich ein Supplement zu mir nehme, das meine Gelenke stärkt? *Vorbeugen* lautet hier meine Devise. Nicht nur meine Kletterfinger werden durch mein hoch intensives und umfangreiches Training stark beansprucht. Auf ernsthafte Abnützungserscheinungen warten? Nein, danke! Sie kennen meine Antwort aus dem Einstiegsinterview in diesem Buch. Dieses Präparat ist sicherlich mit ein Grund, warum ich auch nach über einem Jahrzehnt im Hochleistungssport nach wie vor auf »Holz klopfe«. Glucosamin und Chondroitin sind die Hauptbestandteile dieses neuen Supplements in meiner Nahrungsergänzungsreihe. Diese Wirksubstanzen können nachweislich den Knorpelstoffwechsel aktivieren und sogar beschädigtes Knorpelgewebe teilweise wieder regenerieren. Vom Team der Firma Mr. Petrasch wird das Präparat in Apothekenqualität hergestellt und laufend qualitätsgeprüft.

Rhodiola rosea und OPC
Zugegeben, besonders in meinen Anfangsjahren im Leistungssport und ohne die Möglichkeit, mich kinesiologisch auf die Wirksamkeit von Supplementen testen zu lassen: Ich war oft mehr als unsicher, was deren Wirkung anging. Meist war es wohl nur der »gute Glaube« an das Produkt, der sich positiv als Placeboeffekt auswirkte. Doch Rhodiola rosea gehörte zu jenen Supplementen, die mir nach wenigen Tagen das klare Gegenteil bewiesen: Ich war in müdem, ja fast schon ausgebranntem Zustand von einem anstrengenden Bewerb zurückgekehrt. Auch mein Immunsystem

war am Limit. Rudi Pfeiffer testete mich kinesiologisch »nur« auf dieses eine Präparat aus. Er murmelte etwas von Regeneration, Sauerstoff und Mitochondrien. Er gab mir eine Testpackung seines Produktes. Noch im Sommer 2006 befand sich das Supplement in der Entwicklungsphase.

Die Wirkung wurde mir wenige Tage später in China auf 2.300 Metern Seehöhe schlagartig bewusst und war im wahrsten Sinne des Wortes *stark*. Ich war fit und fühlte mich wohl, wie kaum ein anderer der zahlreichen Weltcupkletterer. Recherchieren Sie ruhig etwas im Internet über dieses Powersupplement. Ich kann es bestätigen: Bereits nach dem ersten Tag der Einnahme fühlte ich meinen inneren Fokus wieder. Konzentration auf den Moment und mehr Energie waren sofort spürbar. Zwei Kapseln pro Tag – eine morgens und eine mittags – machten *den* Unterschied. Die Schlafqualität stieg, ebenso wie die Leistungsfähigkeit in den folgenden Trainingseinheiten und im Alltag. Vor allem auch die durch die spürbar verbesserte innere Gelassenheit raschere Regeneration an den Ruhetagen … es war und *ist* unglaublich. Natürlich kam auch mein Immunsystem schnell wieder in Schwung. Mein Fazit für alle, die ihre Leistungsfähigkeit, aber auch ihre innere Ruhe und den Fokus auf das Wesentliche auf natürlichem Wege steigern wollen: dieses absolut »High-End-taugliche« Supplement kann ich nur wärmstens empfehlen!

Das Antioxidans OPC hat in Kraftsportkreisen wohl bereits mehr Bekanntheit als Rhodiola rosea erreicht. Ich verwende OPC seit mehreren Jahren, was vermutlich mit ein Grund für mein »Immer-Kerngesundsein« ist. OPC ist die Abkürzung für Oligomere ProCyanidine. Diese werden zu den phenolischen Verbindungen, also den sekundären Pflanzenstoffen, gezählt. OPC ist ein äußerst kraftvolles Antioxidans zur Neutralisierung freier Radikale und spielt in der Wechselwirkung mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E (*die* »Zellschutzvitamine«) eine wichtige Rolle. OPC ist für ambitionierte Peak-Athleten vor allem durch die damit verbundene, stark regenerationsfördernde Wirkung hoch interessant. Was ist schöner, als möglichst rasch wieder vom harten RAP- oder *Power-Workout* überkompensiert und *stärker* zu sein?

Dosierung: Je 2 Kapseln Rhodiola rosea und OPC pro Tag. In Weltcupphasen und hoch intensiven Trainingsphasen halte ich 1 bis 2 zusätzliche Kapseln OPC für ideal. Rhodiola rosea jedoch bitte nicht mehr in der zweiten Tageshälfte einnehmen. Wie beschrieben. Es wirkt und zwar *spürbar*!

Achten Sie auf die Rohstoffqualität! Billige Imitationen sind leider bei beiden Produkten an der Tagesordnung.

Kalium

Ja, ich habe versprochen in *Peak-Time* alles preiszugeben. Das gilt auch für dieses Kapitel. Bevor Sie nun jedoch an den Einsatz dieses Supplementes denken: Fragen Sie Ihren Arzt oder Kinesiologen. Sofern von Seiten Ihrer Betreuungsfront dann jedoch alles dafür spricht: Gezielt eingesetzt, kann dieses Spurenelement für den letzten Schliff sorgen. Nicht nur im Bodybuilding, sondern auch, wie in meinem Fall, in Sportarten, in denen ein niederes Körpergewicht eine höhere Absolutkraft bewirkt.

Der folgende Absatz ist vor allem für Berufsathleten, -models und Peak-Athleten mit mehrjähriger Erfahrung gedacht.

Fünf Gramm am Vorabend zum Halbfinaltag in Spanien? Das war's? Ja, zumindest was dieses nicht ungefährliche Präparat angeht. Ich verwende dazu reines Kalium Citrat aus der Apotheke und löse es in Wasser auf. Was dies bewirkt? Zusätzliche Entwässerung. Der Großteil des überflüssigen Wassers verlässt jedoch schon lange vor dem »Abend davor« meinen Körper. Wie? Meine Strategie blieb seit *Peak Power* beinahe unverändert: 3–4 Tage viel Salz und Wasser – ja, *literweise* Wasser oder Tee! Brennesseltee habe ich übrigens als neue Geheimwaffe im Herbst 2006 für mich entdeckt. Das darauf folgende *kontrollierte* Trinken 18–24 Stunden vor der »Stunde X«, das bedeutet also nur noch kleine Mengen Wasser oder Kaffee sowie ein kompletter Salzverzicht ca. 48 Stunden davor: Das reicht völlig für den Feinschliff. Kalium bildet somit nur die Spitze des Eisbergs.

Mehr bringt hier nichts. Weder länger dursten noch mehr Kalium. Aldosteron heißt ein Stresshormon, das Ihren Körper in diesem Fall vor dem Austrocknen rettet und das »Alle Schleusen dicht!« spätestens 24 Stunden nach dem »Trinkstop« auslöst. Was bleibt ist Körperfett. Dies haben Sie am besten zwei Wochen vor dem Tag X auf den Tiefststand *trainiert*. Dann ist genügend Zeit für das stressfreie Finetuning mit der Entwässerung.

Auf Seite 142 und 198 finden Sie übrigens Protokolle solcher Tage, an denen ich die eben beschriebenen Techniken einsetzte.

Phase II – Der Fettverbrennungsturbo

Ich stelle Ihnen nun den Anschlussplan für die Phase II der *Hells-Weeks* als Ihr Training in den Wochen 5 bis 8 vor. Ich garantiere: Wenn Sie diesen zweiten Block absolviert haben, empfinden Sie das, was ich Ihnen vorschlage, nicht mehr als Hölle!

Trainingsplan Phase II – Aufbau via Peak ! Hells-Weeks 5 bis 8

	Tages-Schema	Intensität	Soll-Zustand	Training	Ernährung
1	Spaziergang	0 %	müde	Ruhetag Spaziergang	Low Carb, leichtes kcal-Defizit
2	Kraft & Cooldown	70 %	erholt	A-Programm Power-Workout mit max. 70 % Intensität danach: lockeres Kardio nach Gefühl *kein* Intervalltraining! 20–30 min easy going! für Aufpacker 45 min flotter Spaziergang	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training Kämpfer-Dinner Low Carb leichtes kcal-Defizit
3	Kraft, HIIT & Cooldown	70 %	erholt	B-Programm Power-Workout mit max. 70 % Intensität danach: Peak-Time-HIIT Intervalltraining (Seite 164)	Leptin-Ladetag in Woche 5 / 7 Woche 6 und 8 wie in Phase I kcal ca. Halteniveau nach Gefühl
4	Kardio	10 %	erholt	sehr lockeres Kardio *kein* Intervalltraining! 30–45 min easy going! Müde? Evtl. nur Powerwalk abends Stretching	Low Carb leichtes kcal-Defizit
5	Spaziergang	0 %	voll erholt	Ruhetag Spaziergang	Low Carb Ladeabend vor dem 100 %-Tag Halteniveau oder leichtes kcal-Defizit je nach Gefühl evtl. leichter Überschuss für Aufpacker
6	A+B-Kombitag	100 %	voll erholt	Aufwärmen RAP lockeres Cooldown Spaziergang abends Stretching	Pre- und After-Workout-Snacks Ladetag High Carb Abspecker: leichtes kcal-Defizit Optimierer und Aufpacker: kcal ca. auf Halteniveau oder leichter Überschuss
7	A+B-Kombitag und HIIT	100 %	OK	Aufwärmen Power-Workout und lockere Cooldown-Einheit danach: Peak-Time-HIIT Intervalltraining (Seite 164)	Pre- und After-Workout-Snacks ums Training Low Carb leichter kcal-Überschuss

Entsprechend der ersten vier Wochen ändert sich nichts am Grundplan und den Haupttagen in Ihrem neuen Trainingsplan. Wieder werden Tag 6 und 7 die härtesten Trainingseinheiten für Sie beinhalten. Sie ahnen es: Insgesamt wird die Hölle noch heißer. Nur an den Tagen 2 und 4 dürfen Sie in den kommenden Wochen mit sehr moderatem Regenerationskardio oder sogar einem 45-minütigen Powerwalk zusätzlich aktiv regenerieren. Da ich annehme, dass Sie nichts dagegen haben, Ihren Armumfang oder Ihre Maximalkraft beim Bankdrücken weiter zu steigern, bleiben RAP- und *Power-Workout* ebenso erhalten wie zuvor. Dies sind nach wie vor *die* Tage, welche weitere Steigerungen im Bereich Kraft- und Muskelwachstum garantieren.

HIIT: gezielte Fettverbrennung und Topfitness

Herbst 2006 und Januar 2007: Zwei mal 4,2 % Körperfett!

Was soll dieses Kapitel? 15 Seiten über Ausdauertraining in einem Kraftsportbuch!? Nicht so schnell, lieber Leser!

Zweimal zeigte die Bioimpendanzmessung bei mir während der Entstehung dieses Buches 4,2 % Körperfett. Ein neuer persönlicher Rekord! Den genauen Verlauf seit meiner allerersten derartigen Messung können Sie anhand der Grafik im Umschlag nachvollziehen. Die Messung am 3. Oktober 2006? Sonnenklar! Direkt nach meinem bisher erfolgreichsten Weltcup in Spanien und dem Vizestaatsmeistertitel, den ich mir in der Folgewoche in Graz holte. Dass der Höhepunkt einer *Peak-Phase* neben Muskelzuwachs auch das Körperfett schmelzen lässt, ist logisch. Das kennen Sie von mir schon aus *Peak-Prinzip-Zeiten*. Zwar waren es 2004 noch 4,4 % – aber die Kurve zeigt eindeutige Parallelen. Doch wie erklären Sie sich den Wert am 23. Januar 2007? War ich während der *Peak Power-Off-Season* ein Jahr zuvor mit einem Höchststand von 8,5 % doch etwas nachlässig gewesen? Oh nein! *Peak Power* Kenner wissen es: Auch im Winter 2005/06 trainierte ich hart und ernährte mich diszipliniert. Auch befand ich mich Anfang 2007, was meine Kletterform anging, definitiv *nicht* auf einem Peak. Wozu auch? Der Weltcup startet erst im Mai. Doch ich entdeckte im Herbst eben etwas Neues. Dieses Kapitel verrät Ihnen alles. Durch kurzes, **h**och **i**ntensives **I**ntervall**t**raining (**HIIT**) rüstete mein Körper innerhalb weniger Wochen auf: Aus der Fettverbrennungsmaschine wurde zusehends ein hochgetunter *Fettverbrennungsturbolader*! Zugleich fühlte ich mich fitter und stärker denn je. Im Gegensatz zum *Peak-Prinzip* gelang es mir durch die neuen Techniken nicht nur, meinen Körperfettanteil auf diesen Tiefstwert zu senken. Das Beste: Das neue Training erlaubte mir, während der gesamten *Off-Season* 2006/07 diesen auch für mich neuen, konstant niederen Level zu *halten*!

Dieses Kapitel verrät Ihnen alle Geheimnisse meiner 4,2 %-Körperfettrekorde. Mein Körper rüstete innerhalb weniger Wochen auf: Aus der Fettverbrennungsmaschine wurde zusehends ein hochgetunter *Fettverbrennungsturbolader*!

Kardio für HIT-Athleten der nächsten Generation

Für alle Einsteiger in die *Peak-Welt* vorab zum besseren Verständnis:
Von D. Sinner stammt die zweifelsohne nach wie vor effektive, zeit- und vor allem muskelschonende Technik des MAT (**M**etabolic **A**ctivation **T**raining). In *Peak Power* beschrieb ich eine adaptierte Form: Kern dieser »Kurzausdauertechnik« ist es, innerhalb von **drei bis vier Minuten** Ihren Puls so hoch wie möglich zu treiben. Sprints, Hampelmänner, Seilspringen – alles ist erlaubt, was anstrengt und *fordert*! Ein intensiv ausgeführtes MAT sorgt für eine erhöhte Ausschüttung an Wachstumshormonen, welche einen **gesteigerten Fettabbau** bewirkt. Es erzeugt einen sehr starken **Nachbrenneffekt**, erhöht die fettverbrennend wirkende Adrenalinausschüttung und wirkt abrupt appetithemmend.
Wohlgemerkt: Einmal vier Minuten »Action« sind dafür tatsächlich genug!

»Kardio? Muskelverlust, müde werden, langweilig! Zwei mal 30 Minuten pro Woche sind in der *Off-Season* genug!« ... das sind wohl die von »richtigen Eisenathleten« am häufigsten genannten Kommentare, sowie ich das »Killerwort« Ausdauertraining einwerfe. Schließlich hatte auch ich selbst an dieser Materie, vor allem in *Peak Power*, bisher nicht viel Positives für den effektiven Kraft- und Muskelaufbau entdeckt.
Wie soeben erwähnt: Mein eigener Körperfettanteil lag zwar im Winter 2005/06 nicht im Optimum ... na gut: immerhin noch unter 9 %. Doch wie es da außerhalb der Wettkampfphasen an der Kraftsportfront meist aussieht? Ein Blick in ein Studio Ihrer Wahl wird Sie überzeugen. Kommen dann auch noch gesundheitliche Probleme aufgrund des untertrainierten Herz- Kreislaufsystems dazu, sind doch berechtigte Zweifel angesagt!

Trotzdem: Mit Ausnahme des sehr kurzen *4-Minuten-MAT*, war auch ich bisher überzeugt: Ausgedehnte Kardio-Einheiten verzögern vor allem die Regeneration und evtl. ist sogar der Abbau mühsam erarbeiteter Muskelmasse möglich. Dieser Grundgedanke ist nach wie vor richtig. Doch ich durfte in den letzten 12 Monaten viel dazu lernen. Eine echte Weiterentwicklung des *MAT*, effektiver und abwechslungsreicher denn je!

Ja, **zweimal 30 Minuten Kardio pro Woche** – wie dies oft von den »schweren Jungs«, sogar in der »*Off-Season«* gerade noch akzeptiert wird, **sind wirklich genug**! Nur: Das *wie* ist entscheidend!
Für mich steht inzwischen HIIT als *die* ultimative Fettverbrennungswaffe fest! Was früher als »Fettverbrennungszone« galt und das Nonplusultra war, lockt heute keine Fettzelle mehr aus der Reserve.

So – und darüber ein ganzes Kapitel? Lockeres Kardio das Spaß macht kennen Sie doch schon aus den ersten vier *Hells-Weeks*. Sie sind Kraftsportler – Peak-Athlet – warum ausgerechnet hier etwas ändern?

Kardio in den Hells-Weeks 1 bis 4 schafft die solide HIIT-Basis
Nicht so schnell! Sie haben Ihr Kardio in den Wochen 1 bis 4 gewissenhaft durchgezogen? Gut, sehr gut sogar! Damit haben Sie sich die Grundlagen geschaffen, auf das, was nun folgt. Von Aristoteles stammt der Satz: »Der Anfang aller Philosophie ist das Staunen«. *»Bloods and Guts«,* also Schweiß und Blut, meinte Dorian Yates im gleichnamigen Buch. Wir geben uns zwar mit mächtig viel Schweiß zufrieden, doch Sie ahnen es: Der Erfolg dieser Einheiten hat nichts mehr mit gemütlichem 30-minütigem Zeitungslesen auf der Strampel-Sitzhilfe namens Radergometer zu tun. Ein harter Kampf um »Ehre und Stärke!« stand nicht nur einst bei den Gladiatoren vor der Freiheit eines gemütlichen »Chill Out«! Ihr Schlüssel zum Erfolg durch HIIT heißt: Alles geben und durchhalten bis zur letzten Sekunde. *Staunen* werden Sie über die Erfolge. Doch der Einstieg wird gerade für alle ohne Erfahrung mit intensiven Kardioeinheiten hart – sehr hart sogar. Deshalb meine Ausführungen.

Kardio für Kraftsportler – Setzen Sie klare Zeichen!
Was ist nun so neu und besonders an meiner Methode, dass ich Ihnen als Kraftathlet plötzlich zu Ausdauertraining rate? Der springende Punkt sind die *Zeichen*, die Sie durch Ihr Training setzen. Nur ein durchdachtes und geplantes Vorgehen versetzt Sie *trotz* Kardio in die Lage, Ihrem Körper *ein* klares und unmissverständliches Signal zu geben. Nämlich, dass Sie wie ich *ein* Primär-Ziel haben: Als professioneller Kraftsportler maximale Kraft und Muskulatur aufzubauen. Ein möglichst definierter, höchst leistungsfähiger Körper. Die Botschaft, die Sie Ihrem Organismus durch das Krafttraining und die HIIT-Einheiten senden, heißt laut und klar: Ich bin ein Kraftsportler, kein Marathonläufer, mein Lebensstil braucht Muskeln – starke, definierte *Muskeln*. Genau, es geht um optimale Fettverbrennung. Jedoch auch um Ihre *Primary Goal*s im Kraftsport!

Speck weg: Geheimwaffe HIT-Kardiotraining

Sie gehören zu den Athleten mit mehrjähriger Trainingserfahrung? Dann kennen Sie vermutlich das Problem zur Genüge: Obwohl Sie diszipliniert und hart trainieren, ein zeitintensives Ausdauer-Workout betreiben und sich strategisch und diszipliniert ernähren: Der Körperfettanteil hält sich wie in Stein gemeißelt hartnäckig auf einem Plateau. Es will Ihnen nicht gelingen, definierter zu werden, ohne dabei wichtige Muskelmasse zu verlieren. Sie haben Ihr Training vielleicht schon einmal umgestellt, mit Ihrer Ernährung experimentiert oder die Ausdauereinheiten noch umfangreicher gestaltet, doch aus irgendeinem Grund will es einfach nicht klappen. Woran kann das liegen?

Ruhig Blut … !

Bevor ich das Geheimnis lüfte, zunächst noch eine Warnung: Ich weiß! Sie sind *härter* und belastbarer als andere. Vor allem schlauer! Klar, Sie sind gerade als Abspecker oder auch »pseudofitter Optimierer« motiviert bis zu den Zehenspitzen und wollen am liebsten *heute* noch durchstarten. Weg mit dem Fett ist das oberste Gebot. Deshalb haben Sie auch *sofort* diese Seiten aufgeschlagen. Noch vor den ersten Hells-Weeks gleich mit dem HIIT loslegen – klar doch!
Leute, die von Übertraining reden, langweilen Sie nur und überhaupt … Zugegeben, es mag sein, dass ich als Ektomorph und »mehrfach gebranntes Kind« besonders sensibel bin, was dieses Thema angeht. Doch HIIT beinhaltet im ersten »I« das Wort intensiv. Aha – Aus dem Trainingskapitel kennen Sie mittlerweile wohl die Gefahren von unkontrolliert eingesetzten Intensitätstechniken. Was passiert denn, wenn Sie das ganze Jahr über mit Drop-, Strip- und »Bisgarnichtsmehrgehtnegativversagenssätzen« trainieren? HIIT ist Ihre Geheimwaffe zum optimalen Körperfettabbau – eine sehr mächtige sogar. Doch der Schuss nach hinten kann eben so böse ins Auge gehen! Wichtig für alle nun »übermotivierten Quereinsteiger«. Ja, die nun folgenden Beschreibungen gelten bewusst »erst« ab Woche 5 Ihres Trainingsplans. Davor gibt's *kein* HIIT! Gönnen Sie sich den Monat der »Vorfreude« und halten Sie sich *unbedingt* an meine Vorgaben. Ich selbst habe im Winter 2007 meine 4,2 % in kürzester Zeit erreicht. Auch die Peak-Athleten des Monats, welche im Winter 2006/07 in meinen Online-Newslettern auftauchten, berichteten von sensationellen Körperfettverlusten in *kürzester Zeit*. Jedoch mit den entsprechenden, antrainierten *Grundlagen* zuvor!

Sensationelle Körperfettverluste sind in sehr kurzen Phasen möglich!
Richtig geraten: Meine Coachies waren neben mir die Testpiloten für mein *Peak-Time-HIIT*. Mit ein Grund für diese Erfolge war sicherlich, dass ich in allen Fällen ein Übertraining vermied. Auch Ihr Körper ist in den ersten vier Wochen *Peak-Time-*

Training mit dem Kraft- und Kardiotraining voll *ausgelastet*. Sie bringen Ihren Stoffwechsel durch die wohl harten, jedoch dosierten Trainingsreize ohnehin auf Hochtouren. Wie soeben erwähnt: Erst ab Woche fünf werden Sie die *Reserve* für diese *zusätzlichen* Einheiten entwickelt haben. Genauso fliegt HIIT in den in Ihrer dritten *Peak-Time-Trainingsphase* folgenden Aufbauwochen teilweise in hohem Bogen wieder aus Ihren Plänen. Denken Sie daran: Sie sind immer noch *Kraftsportler* und kein Triathlet! Fettverbrennung spielt nun einmal nur die zweite Geige. Achten Sie primär auf die Trainingsleistung an Ihren 100 %-Tagen! Sowie das zusätzliche HIIT Sie *müde* macht: Weg damit! Sollten Sie nun dennoch »gefährdet« sein: Überblättern Sie die nächsten Seiten und lesen Sie auf Seite 170 weiter. Erst das Ende der vierten Woche Ihres *Hells-Weeks* Planes ist dann der richtige Zeitpunkt zum Studieren der nun folgenden Unterkapitel.

Woche 5 – es geht los !

Nun gut, ich gehe davon aus, Sie haben die ersten vier Wochen plangemäß absolviert. Es ist für Sie nun Zeit, Ihr Training umzustellen und nach der neuen HIIT-Technik zu trainieren. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Jahre Sie bereits in welcher Disziplin aktiv waren. Auch in welche Kämpfertypenkategorie Sie sich einstufen, ist mir gleichgültig. Durch dieses Konzept werden auch Sie Ihrem Körper den *Turbolader* zur optimalen Fettverbrennung gönnen. Ich lade Sie ein zu einer kleinen Reise rund um den Globus. Zu entdecken gilt es die perfekte HIIT-Strategie!

Halt: Noch ein »herzlicher« Tipp vorab: Blättern Sie bitte kurz zurück auf Seite 17. Dies gilt speziell für Ihr HIIT. Haben oder hatten Sie mit gesundheitlichen Problemen, speziell im Bereich des Herzens, der Lunge oder mit Bluthochdruck zu kämpfen? HIIT geht an und in diesem Fall evtl. leider *über* Ihre Grenzen! Im Zweifelsfall: Belastungs-EKG beim Arzt, oder noch besser, bei einem erfahrenen Sportmediziner, ist angesagt!

Eine kurze Begriffsdefinition zum besseren Verständnis

Die **Aerobe Kapazität** (=VO2) definiert die Sauerstoffaufnahmefähigkeit und ermöglicht, entsprechend austrainiert, eine hohe Ausdauerleistungsfähigkeit. Diese Konditionierung betrifft Ihr Herz- Kreislaufsystem, ist also von einzelnen Muskelgruppen weitgehend unabhängig. Die bevorzugte Energiequelle dieses Systems ist Fett. Das heißt, Ihr gesamter Körper kommt mit Ausdauerbelastungen besser klar und optimiert auch seine Fähigkeit Fett zu verbrennen. Am Ende der Aeroben Kapazität steht die *Anaerobe Schwelle*. Spätestens dort endet das »gemütliche Fernsehkardio« – der Körper beginnt nämlich, mangels Sauerstoff Milchsäure in den Muskeln zu produzieren … womit wir bei der **Anaeroben Kapazität** gelandet sind.

Diese benötigen Sie auch beim Krafttraining. Das »Ende« bildet hier die *Laktat-Toleranzschwelle*. Diese definiert, bei wie viel oder wenig Laktat im Muskel Ihr Körper schließlich das Handtuch wirft. Wichtig ist hierbei, die Muskeln *spezifisch* zu trainieren. Das heißt ein Sprinttraining ist zwar toll für die Beine, erhöht jedoch *nicht* die anaerobe Schwelle Ihrer Brustmuskulatur oder meines »Kletterrückens«.

Sumo für Fortgeschrittene

Das Grundkonzept, auf das ich durch eine Studie aufmerksam wurde, stammt aus dem Land der aufgehenden Sonne. Die japanische Nationalmannschaft der Eisschnellläufer »speedete« schon vor Jahren mit einer fast verrückten Trainingsidee neuen Erfolgen entgegen. Vorab: Das ist *nicht* mein oder Ihr *Peak-Time-HIIT*. Es geht zuerst einmal »nur« um das Prinzip der Wirksamkeit. Auch wenn sich die nun folgenden Fakten in Punkto Fettverbrennung schon erstaunlich anhören: Es geht noch effektiver! Ein »Ripped-Body« war nicht der Fokus der nun beschriebenen HIIT-Studie. *Ausdaueroptimierung* war in Japan das Hauptmotiv.
Federführend war ein gewisser Herr Dr. Izumi Tabata. In seinem, nach ihm benannten »Tabata-Trainingsprotokoll« gelang es erstmalig, die Auswirkungen dieses Trainings unter wissenschaftlich einwandfreien Bedingungen festzuhalten. Die Athleten wurden mit einem hochintensiven, aber sehr kurzen Ausdauertraining belastet. Der Zeitraum dieses Experimentes dauerte genau 6 Wochen. Die Ergebnisse ließen aufhorchen.
Verglichen wurden die Effekte eines Intervalltrainings mit gemäßigter Intensität gegenüber eines HIIT auf die aerobe und anaerobe Kapazität. Die erste Testgruppe trainierte sechs Wochen, jeweils fünf Tage pro Woche auf einem Radergometer. Auf 70 % ihrer aeroben Kapazität, also in »Zeitungsleseintensität« für 60 min – kommt Ihnen das bekannt vor? Die zweite Gruppe folgte über ebenfalls 6 Wochen zu 5 Tagen pro Woche einem Intervallprogramm: 10 min Warm-up, danach 7–8 Intervalle von 20 Sekunden auf 170 % der aeroben Kapazität mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen. Das Programm wurde an einem Wochentag geändert. An diesem Tag trainierte die zweite Gruppe 30 Minuten auf 70 % ihrer aeroben Kapazität bevor 4 Intervalle à 20 Sekunden auf 170 % folgten. Bei den ersten vier Einheiten gingen die Intervalle bis zur Erschöpfung, bei der veränderten, fünften Einheit jedoch nicht. Vergleichen Sie den Zeitaufwand der beiden Programme: eine Stunde gegen ca. 4 Minuten – die Aufwärmzeit nicht berücksichtigt, versteht sich.

14 % Steigerung der aeroben Kapazität in nur 6 Wochen !

Die Ergebnisse der Studie waren unglaublich. Die wohl begründete Enttäuschung der Gruppe mit dem gemäßigten Ausdauertraining: Nur eine Steigerung von 10 %, was die aerobe Kapazität betraf. Vom völligen Ausbleiben einer Verbesserung der anaeroben Leistungsfähigkeit ganz zu schweigen.

Nun zur Athleten-Gruppe, die nach dem HIT-Kardiotraining trainierte: Dr. Tabata konnte nachweisen, dass die HIT-Intervallmethode, also ein Kardio-Training mit *hoher Intensität* eine Steigerung von 14 % auf die aerobe Kapazität mit sich brachte. Doch der bahnbrechende Trainingsaspekt war die Steigerung der anaeroben Kapazität: Der Spitzenwert einer 28prozentigen Steigerung!

Sie stellten also ihr Ausdauertraining um, trainierten härter, dafür kürzer und verbesserten sich innerhalb von 6 Wochen überdurchschnittlich. Wenn Sie bedenken, dass es sich bei den Versuchsathleten um trainierte Weltklasseathleten handelte, kann man erahnen, wie sensationell dieses Ergebnis bei weniger austrainierten Sportlern ausgefallen wäre.

Dennoch: Warum langweile ich Sie als Kraftsportler mit solchen »Ausdauerfrontfakten«? Bizepsumfang und endlich die magische »Scheibe mehr« beim Bankdrücken sind die Werte, um die sich Ihre Welt dreht? Keine Sorge, auch ich werde im Weltcup nach wie vor primär für meine *Kraft* belohnt! Doch die eben erwähnte anaerobe Kapazität bringt Ihnen:

1. Eine verbesserte **Regeneration**
2. Ein gestärktes **Immunsystem**, und so weniger Krankheitsausfälle
3. Ein stärkeres **Herz-Kreislaufsystem**, mit dem Sie auch zwischen den Sätzen Ihres Krafttrainings rascher wieder zu Atem und neuer Energie kommen.
4. Und das Wichtigste: Eine gesteigerte Fettverbrennung und einen erhöhten **Grundumsatz**. Egal ob Sie spazieren, am Schreibtisch sitzen oder schlafen: Ihr »Turbo« ist ständig für Sie aktiv! Nicht nur HIT bzw. hartes Krafttraining führt zu einer *Nachbrennphase* mit entsprechend angekurbeltem Stoffwechsel. Auch mein HIIT zeigte bereits nach relativ kurzer Zeit die gewünschte Wirkung. Durch diese speziellen Kardioeinheiten hatte ich meine tägliche Kalorienzufuhr deutlich zu erhöhen, um nicht ungewollt an Gewicht zu verlieren. Genau hier liegt der wesentliche Unterschied zum »normalen« Ausdauertraining. Auch in den »Ruhephasen« ist Ihr Körper fortan in der Lage, mehr Körperfett zu vernichten. Genial!
   Zum letzten Punkt folgen noch Details … doch ich nehme an, Sie beginnen die »verrufene Ausdauerwelt«, wie ich, langsam aber sicher mit anderen Augen zu sehen.

Also doch mit 4 Minuten MAT zum Erfolg?
Vier Minuten? Sind wir also bereits am Ziel? Also doch mit *MAT* aus *Peak Power* zum Erfolg? Bei mir selbst, aber auch bei den von mir betreuten Athleten ist das *MAT* nach wie vor nach Lust und Laune ein Thema. Wie Sie es sich jedoch leicht vorstellen können: Mittlerweile ist es eben auf Platz 2 meiner »Kardio für Peak-Athleten Hitparade« gerutscht. Warum aber gerade die Fettverbrennung – das ist ja schließlich unser Hauptmotiv – beim *MAT* und beim Tabata-Protokoll *nicht* optimal funktioniert? In meinen Augen aus einem einfachen Grund: Vier Minuten sind zu wenig! Nicht genügend Kalorienverbrauch und somit auch eine unzureichende Stoffwechselaktivität. Doch es wird *wärmer*! Wir sind der Optimallösung schon sehr nahe.

Warum gerade die Fettverbrennung – das ist ja schließlich unser Hauptmotiv – beim *MAT* und somit auch beim Tabata-Protokoll nicht optimal funktioniert? In meinen Augen aus einem einfachen Grund: Vier Minuten sind *zu wenig*!

High-End Tabata – Einmal über den Atlantik

Die nun folgende HIIT-Beschreibung
- bietet nahezu identische konditionelle Aspekte auf Ihre anaerobe und aerobe Kapazität, wie die von Dr. Tabata soeben gezeigte Technik.
- ist zusätzlich optimiert für Peak-Athleten. Meines Wissens die beste HIIT-Methode, um Ihr Körperfett loszuwerden *und* vor allem, um Ihre hart erarbeitete Muskulatur zu erhalten!

Wir setzen unsere Reise in Kanada fort. Auch hier wurde geforscht. Zuerst konnten die Ergebnisse aus Japan bestätigt werden. Doch nicht nur das: Die Intervalle wurden speziell auf unser Ziel, die optimale Fettverbrennung, adaptiert. Das dort eingesetzte Intervallsystem kommt meiner in diesem Buch vorgestellten Methode schon sehr nahe.
Die Wissenschaftler ließen wieder zwei Testgruppen antreten: Einmal langweiliges »Fernsehausdauerkardio«, einmal HIIT – wie gehabt. Doch diesmal war der Fokus, neben der Konditionierung, primär die *Fettverbrennung*. Somit veränderte sich auch das Programm. Aufwärmen und anschließend 30-Minuten Intervalltraining mit 5 bis 6 Intervallen ans individuelle Belastungslimit zu je 60 Sekunden. Dies verordneten die Kanadier der zweiten Gruppe. Die Pausen waren lange genug, um den Puls unter ca. 130 Schläge pro Minute sinken zu lassen. Die Intervalle wurden gleichmäßig auf die halbe Stunde verteilt. Dreimal wöchentlich waren die hochintensiven Intervalleinheiten neben einer zusätzlichen, längeren, aber weniger intensiven Dauer-Kardioeinheit angesagt. Wohlgemerkt, die Athleten trainierten nicht am Eisen.

Ich erspare weitere Studiendetails und präsentiere Ergebnisse …

Die Wissenschaftler hielten folgende hoch interessanten Fakten fest:

1. »Doppelte Fettverbrennung im Vergleich zur Dauerkardiogruppe« war das ausgesprochene Ziel der Wissenschaftler. Leider weit daneben. Warum dennoch Freudentaumel und Feiern statt hängender Köpfe angesagt war? Eine exakte Hautfaltenmessung nach nur 6 Wochen brachte *die* Sensation: Die Gruppe, die nach der HIT-Intervallmethode trainierten, verbrannte 9 mal (in Worten *neunmal*) mehr subkutanes Fettgewebe. Sie geben mir wohl recht: Eine solche »Zielverfehlung« würden Sie auch Ihrem eigenen *Zielbriefing-Formular* gerne »verzeihen« oder? Der Schlüssel zum Erfolg war natürlich auch hier: Wechselnde Intervalleinheiten und intensive Belastungen für den Organismus. Neben dem stark erhöhten Grundumsatz *nach* dem eigentlichen Training hatten die Kanadier auch den Kalorienumsatz *während* der HIIT-Einheit optimiert. Und wie!
2. Doch noch einen unerwarteten Nebeneffekt brachte die Studie quasi als »Zugabe« ans Licht. Das neue HIIT führte *nicht* zu einem gesteigerten Appetit oder gar zu Heißhunger-Attacken. Beide Testgruppen hatten »freie Bahn«, was die Nahrungsauswahl- und Menge betraf. Doch die Kalorienbilanz blieb identisch. Wer da wohl mehr Körperfett verbrannte? Was meinen Sie?

Pump macht immer noch Ripped!

Milchsäure, anaerobe Kapazität … *Pump* … da war doch was? Erahnen Sie langsam die Zusammenhänge aus dem Trainingsmethoden des Tabata-Protokolls, der Kanadier und dem Unterkapitel *Pump macht Ripped* von Seite 59. Natürlich pumpen auch die kurzen Intervalle – und wie! Dasselbe Grundprinzip wirkt auch hier. Nur dass, sofern Sie sich exakt an meine Trainingsvorgaben halten, Sie Ihre Muskeln durch zu viel Volumentraining eben nicht müde machen. Im Gegenteil! Ein statt dessen gezielt eingesetztes *Peak-Time-HIIT* bildet sogar, wie soeben beschrieben, Grundlagenkonditionierungen im Muskel. Diese machen Sie während des Krafttrainings noch leistungsfähiger.

Sie ahnen es: Wir sind fast am Ziel unserer Suche. Noch ein kurzer Abstecher über New Mexico und zurück nach Dornbirn – dann wird *trainiert*!

> *Pump macht Ripped*! Eine exakte Hautfaltenmessung nach nur 6 Wochen brachte *die* Sensation: Die Gruppe, die nach HIIT trainierten, verbrannte 9 mal (in Worten *neunmal*) mehr subkutanes Fettgewebe. Dafür sorgte vor allem ein stark erhöhter Grundumsatz, lange *nach* dem eigentlichen Training.

Fast perfekt … »Das Mr. Ripped HIIT«

Während meiner USA-Reise im Januar 2007 konnte ich mich persönlich von jahrzehntelangen HIIT-Auswirkungen überzeugen. Mein Freund Clarence Bass praktizierte selbst das Tabata-Protokoll und wechselte zur »Kanada-Variante«. Er bestätigte meine Erfahrungen. Auch er meint inzwischen: »Der Kalorienverbrauch in vier Minuten ist sehr gering, egal wie hart die Intervalle sind«, und setzt somit natürlich konsequenter Weise ebenfalls auf das kanadische »Siegerpferd«. Die Bass-HIIT-Methode entsprach der Kanada-Variante. Nur absolvierte er zwei statt drei Einheiten wöchentlich. Klar – er ist, wie Sie und ich, ein »Eisenmann« und nicht nur auf die optimale Fettverbrennung aus! Dies gefiel mir auf Anhieb schon viel besser. Einziges Manko: Er trainierte für diese Einheiten zweimal pro Tag. Krafttraining am Vormittag – HIIT am späten Nachmittag. Auch der Umfang war geringfügig höher als bei meiner nun folgenden Variante. Der Grund: Die zweite Einheit verlangte eine recht umfangreiche Aufwärmphase. Absolut notwendig, da sein Körper natürlich nach dem Krafttraining mehrere Stunden zuvor inzwischen wieder auf »Nulltemperatur« war. Da bei mir ohnehin bereits eine Klettereinheit den Vormittag ausfüllte und auch die von mir betreuten Sportler keine Vollprofis waren, hieß die Lösung *Peak-Time-HIIT*.

Peak-Time-HIIT – Körperfett-Turbo in 20 min

Ob in Japan, Kanada, den USA oder zurück in Dornbirn: Ausgeklügeltes, hochintensives Intervalltraining führt auch Sie, genau wie mich, zum Erfolg!
Ja, Sie haben es wohl aufgrund der letzten Zeilen schon erahnt: Dem Krafttraining *folgt* ab Woche 5 zweimal pro Woche kein gemütliches Kardio nach Gefühl mehr. Auch der Spaziergang *soll* sogar später stattfinden. Doch zuerst wird es noch einmal ernst! Sie starten direkt in Ihre HIIT-Einheit!

»Jürgens Intervallsystem« – Beispiel: Concept 2 Rudergerät

Ein Tag pro Woche: Intervalltraining Concept 2 (5 Intervalle à 45 sek)
Alternative: Crossstepper

Ein Tag pro Woche: Intervalltraining Concept 2 (5 Intervalle à 90 sek)
Alternative: Crossstepper

Die HIIT-Waffe erster Wahl: Der Concept 2 Ruderergometer am Landessportzentrum Vorarlberg

Dies bedeutet, Sie gehen für 45 oder eben 90 Sekunden an Ihr *absolutes Maximum*! Vergessen Sie die Studiendetails mit »170 % Ihrer aeroben Kapazität«. Diese lassen sich sowieso ohne sportmedizinisches Labor nicht exakt bestimmen. Ich sage nur: »Keine Gnade – *Push* ist angesagt!« In der ersten Woche allerdings nur mit 3 Intervallen pro Einheit. In der folgenden Woche ergänzen Sie die Einheit jeweils um einen zusätzlichen Intervall. Somit sind Sie in HIIT-Woche 3 bzw. in Woche 7 Ihrer Hells-Weeks bei vollen 5 Intervallen angelangt.

Diese Form der HIIT-Strategie ist auch für Sie die ideale Lösung.

Hier die drei Gründe:

1. Ein zweites Training später am Tag ist zwar für **Profis** selbstverständlich. Doch Sie geben dem Leben und auch Ihrem »Komfortminister«, gerade am Wochenende eine *Riesenchance* … Sie wissen worauf ich hinaus will!
2. Fades **Warmup**? Ausnahmsweise Fehlanzeige! Im Ernst: Ein bis zwei Minuten moderate Intensität und Sie werden sich *scharf* für das erste Intervall fühlen!
3. Die Einheit bleibt **komprimiert**. Das 20minütige Cooldown auf dem Crossstepper wird quasi durch HIIT *ersetzt* und dauert, je nach Einheit, sogar kürzer oder nur wenige Minuten länger. Mein Vorschlag: Zum endgültigen aktiven Ausklang nach dem HIIT ein gemeinsamer Walk in netter Begleitung. So bleibt die durch Ihr Training reservierte Zeit des Tages genau so kurz wie in den Wochen zuvor!

Für zusätzliche Abwechslung sorgt, sozusagen als Krönung, nun noch ein »Pausenfeinschliff«, den ein absoluter Fachmann dem *Peak-Time-HIIT* beisteuerte. Er selbst war Staatsmeister im Bergradfahren und ist mittlerweile als professioneller Coach auch für meine Trainingsplanung tätig. Vorhang auf für …

Julius Benkös Feinschliff

Was ist nun mit den lockeren Phasen zwischen den knallharten Intervallen? Klar, dass ich auch an dieser Stelle nicht etwas »einfach so« übernehmen konnte. Der vorhin beschriebene Ansatz aus Kanada und auch von Clarence Bass entspricht, wie erwähnt, *fast* meinem System. Doch mein Betreuer hatte hier noch eine Idee: Nicht nur die Leistungsfähigkeit des anaeroben Systems wird so noch optimiert. Zugleich ist *Abwechslung* angesagt – und zwar Woche für Woche!

Dabei wird jeweils *eine* der beiden Intervalleinheiten mit unvollständigen Pausen, die andere mit vollständigen Pausen durchgeführt.

Vollständige Pause bedeutet: So lange »locker bleiben«, bis Sie sich wieder fit für die nächste Attacke fühlen. Erfahrungsgemäß sind 3–4 Minuten bei den 45-Sekunden-Intervallen und ca. 5–6 Minuten zwischen den 90-Sekunden-Intervallen ideal.
Unvollständige Pause bedeutet: Nur genau so lange »piano«, wie der Intervall war. Also z. B. 45 Sekunden Pause in der 45 Sekunden-Einheit.

Das Besondere: Die jeweilige Einheit ändert sich dabei von Woche zu Woche. Trainieren Sie in der fünften Hells-Week Ihr 90 Sekunden-HIIT mit vollständigen Pausen, die 45 Sekunden-Einheit dagegen mit unvollständigen. In der Folgewoche wechseln Sie dieses Schema und beginnen in Woche 7 wieder von vorn. Sie werden sich wundern! HIIT 90 Sekunden mit unvollständigen Pausen in Woche 6 wird Ihnen – obwohl dort ja »nur« vier Intervalle anstehen, bereits *alles* abverlangen!

Bleibt natürlich noch die Frage, wie »locker« diese Pausen sein sollen? »Aktive Regeneration« lautet das Zauberwort. Also sogar wirklich *sehr locker*! Die *Intensität* der Peaks Ihres HIIT führt zum Erfolg und nicht die Pausen. Traben Sie also zwischen den Intervallen z. B. auf dem Stepper locker das Laktat aus dem Körper und machen Sie sich bereit für die nächste Runde. Am besten, Sie bleiben im natürlichen Rhythmus von Bewegung, Atmung und mentalem Fokus. Für Kardiogeräte mit verstellbarer Intensität gilt: Wechseln Sie auf die leichteste Stufe und »genießen« Sie jede Sekunde!

Drei Grundregeln für Ihren HIIT-Erfolg

1. Die maximale Dauer meiner HIT-Kardioeinheit war, wie aus meinen Anweisungen hervorgeht, kaum länger als 30 Minuten, inklusive Auf- und Abwärmen. Wie erwähnt: Ein bis zwei Minuten Warmup reichen vollkommen aus. Sie kommen schließlich direkt vom Krafttraining! Dann folgen die Intervalle mit den Pausen. Sogar bei 5 Intervallen zu je 90 Sekunden und »voll ausgeschöpften«, vollständigen Pausen von 6 Minuten sind Sie somit nach 27 Minuten fertig. Die kürzeste Einheit in Hells-Week 5 (45 Sekundenintervalle mit unvollständigen Pausen) ist natürlich bereits in wenigen Minuten »abgehakt«. Das Abwärmen erfolgt nach Gefühl. Wie beschrieben: Mehr als fünf Minuten spezifisches Cooldown sind aber nicht erforderlich. Machen Sie lieber noch einen Spaziergang nach dem Training. Doch dazu gleich mehr …
2. Das Bild auf Seite 165 zeigte mein Kardiogerät erster Wahl: Der Concept 2 Ruderergometer. Als Kletterer stimuliert diese HIIT-Ausführung ideal meine gesamte Oberkörpermuskulatur. Sie wollen mehr Abwechslung? Oder haben gar keinen Rudertrainer in Ihrem Studio? Kein Problem! Natürlich können Sie Sprinten, Hardcore-Crosssteppen oder sich auf einem Spinningrad austoben. Bei mindestens

einer Intervalleinheit pro Woche empfehle ich Ihnen allerdings, auch den Oberkörper mit einzubeziehen. Wie soeben erwähnt: Anaerobe Kapazität entwickelt sich sehr wohl *muskelspezifisch*. Und Sie sind doch als Kraftsportler sicher an einer optimalen Ganzkörperkonditionierung interessiert oder? Also: Schwimmen, einem stabilen Crossstepper ein »HIIT-Duell« liefern oder … Rudern!

3. Wenn nun das *Peak-Time-HIIT* in »nur« zwei Einheiten pro Woche so toll wirkt? Warum nicht gleich noch *mehr* Kardio? Sie gehören vielleicht sogar zu den »Abspeckern« unter den *Peak-Time-Lesern*. Sie haben Ihre 4 Hells-Weeks planmäßig und HIIT-frei absolviert? Nun *schnell* weg mit dem noch vorhandenen Körperfett! Also länger, weiter, schneller, HIIT bis zum Abwinken … Stop! Ich weiß, diesen Punkt habe ich bereits in der Einleitung zu diesem Kapitel erwähnt, aber das ist *wichtig*! Ihr Ziel ist es, die Muskeln beim HIIT zu *erhalten*. Doch übertreiben Sie es nicht! Die *Reserven* und damit die härteste Intensität gehören *immer* dem Training am Eisen. Ob Abspecker oder Aufpacker. Mein Trainingsplan kennt, ebenso wie beim Krafttraining, aus gutem Grund *keine* Unterschiede zwischen den Kämpfertypen. *Stark* werden, nicht müde! Mehr gefährdet nur Ihre Regeneration. Was Sie zum rascheren Fettabbau, neben der Ernährungskomponente dennoch optimieren können, finden Sie ab Seite 170.

Ihr Ziel ist es, die Muskeln beim HIIT zu *erhalten*. Doch übertreiben Sie es nicht! Die *Reserven* und damit die härteste Intensität gehören dem Training am Eisen.

Phase II – Die Ernährung

Was noch fehlt? Natürlich: Ein geänderter Trainingsplan verlangt auch nach einer neuen Ernährungsstrategie. Wirklich? Werfen Sie einen genauen Blick in die Ernährungszeile. Never stop a running system! Nein, jetzt wo Ihr Körper sich langsam aber sicher an die Fettverbrennungs- und Muskelaufbaukost gewöhnt hat, verschone ich Sie garantiert vor gröberen Eingriffen. Mein *Peak-Time*-Ernährungsplan *peakt* normalerweise nach 4 bis 6 Wochen – so soll es sein!

Dennoch, Sie wissen es bereits: *Jede* harte Trainingseinheit fordert einen weiteren, zusätzlichen *After-Workout-Snack*. Also an den HIIT-Tagen 4 und 7 ein Regenerationssnack 25 bis 30 Minuten nach dem *Power-Workout* und ein weiterer nach der ebenso langen »HIIT-Wartezeit«? Zugegeben: das wird langweilig. Mein Praxis-Tipp. Trinken oder essen Sie die halbe Portion Ihres *Pre-Workout-Snacks* während der ersten halben Stunde Ihres *Power-Workouts*, und Sie werden sehen: Die Energie hält an! Starten Sie nur unbedingt *direkt* im Anschluss an das Krafttraining Ihr HIIT. Nach Cooldown und Dusche gibt's den wohl verdienten *After-Workout-Snack*.

Doch zwei weitere, kleine Änderungen sind gerade für alle Abspecker essenziell. Die erste braucht nicht groß erklärt zu werden. Ja, auch für Sie gilt in den verbleibenden vier *Hells-Weeks* dasselbe wie für Optimierer. *Kalorienüberschuss* ist an Tag 7 angesagt! Aber bitte, alles mit Maß und Ziel. Doch ganze 10–15 % über Ihrem Halteniveau dürfen es ruhig sein. Hören Sie auf Ihren Hunger, doch achten Sie dennoch auf die Lebensmittel: *Qualität* vor Quantität! Diese und auch die nun folgende, zweite Feinanpassung haben den selben Zweck: Hormonelle Optimierung und eine solide Versicherung gegen die bei vielen Diäten früher oder später eintreffende *Stoffwechselfalle*. Dies bedeutet, dass Ihr Körper die Energieverwertung und auch die Leistungsfähigkeit auf Sparflamme schaltet. Dazu lassen Sie es nicht kommen.

Ihr Körper hat sich langsam, aber sicher an die Fettverbrennungs- und Muskelaufbaukost gewöhnt. Deshalb verschone ich Sie garantiert vor gröberen Eingriffen. Mein *Peak-Time*-Ernährungsplan *peakt* nach 4 bis 6 Wochen!

»Extraladetag« – Ihre Antwort auf die Leptinrevolte

Leptin ist ein Hormon, welches in direkter Beziehung zu Ihren Fettzellen steht. Konkret heißt das: Es wird dort *gebildet*! Ein »passender« Leptinspiegel signalisiert dem Organismus: »Du bist satt, glücklich und im Gleichgewicht«. Warum das Wort passend soeben in Anführungszeichen stand? *Passend* für Ihr Gehirn wird gerade, wenn Sie zu den Abspeckern gehören, sicher nicht mit Ihren Vorstellungen im Spiegel übereinstimmen. Doch Ihr Körper ist nun einmal ein Gewohnheitstier. Weniger Fettzellen führen zu weniger Leptin – logisch! An die neue Situation gewöhnt ist der Organismus jedoch erst nach mehreren Wochen und verlangt, bis es soweit ist, weiterhin nach der täglichen Überdosis! Heißhunger, Leistungs- und Regenerationseinbußen, sowie ein verlangsamter Stoffwechsel lautet seine Antwort auf den Dauerentzug. Schlecht! Doch die Lösung ist denkbar einfach.

Ein *zusätzlicher* Ladetag alle zwei Wochen fördert zugleich die Regeneration und bietet der Leptinrevolte ein gehöriges Kontra. Sie sind rascher wieder fit und Ihre Kommandozentrale, das Gehirn, schaltet aufgrund des kurzzeitig erhöhten Leptinspiegels für 10 bis 14 Tage auf »Grün«. Also gleich zwei Fliegen mit einer Klatsche.

Dass Obst keine optimale Kohlenhydratquelle für harte Trainingstage ist, wissen Sie bereits. Doch wozu habe ich in der Tabelle auf Seite 102 die Obst/Protein-Kämpfer-Dinner dann überhaupt erwähnt? Genau für diesen einen Zweck.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Autoren bin ich inzwischen überzeugt, dass dieser spezielle Ladetag *keine überschüssigen* Kalorien braucht – also kein überkalorischer Ladetag. Die Kombination macht aufgrund des hohen Volumens richtig satt.

Besonders der Fruchtzucker ist zugleich ideal zur Regenerationsförderung. Deshalb ist dieser Tag auch für Optimierer und Aufpacker mit an Bord. Doch gerade ein zu viel an Zucker – egal welcher Art … Sie wissen es: Die Kalorien haben das *zweit*letzte Wort. Also hören Sie auf Ihren Körper und verwöhnen Sie diesen in aller Ruhe ausschließlich mit Lebensmitteln dieser Kategorie. Einfachste Variante: Eine riesige Schüssel Obstsalat mit Joghurt, Quark und Proteinpulver. Doch egal, ob Sie den Gourmetkoch in sich mehr oder weniger ausleben. Die Grundregel lautet: Viele Kohlenhydrate aus nicht zu süßem Obst, mäßig Protein am besten aus Milchprodukten und ein absolutes *Minimum* an Nahrungsfett.

> Leptin-Ladetag bedeutet: alle zwei Wochen an Tag 3 viele Kohlenhydrate aus nicht zu süßem Obst und mäßig Protein. Ich bin überzeugt, dass dieser spezielle Ladetag *keine überschüssigen* Kalorien braucht. Die Kombination macht aufgrund des hohen Volumens richtig satt.

Aktive Regeneration – das perfekte Bindeglied

Eine berechtigte Frage bleibt natürlich nicht unbeantwortet. Wie Sie wissen: HIIT kommt nur in den Hells-Weeks 5 bis 8 bzw. in den harten Wochen der *Peak-Time-Off-Season* zum Einsatz. Weshalb, wissen Sie ebenfalls bereits: Ihr Körper kann nicht das ganze Jahr über mit dem zusätzlichen »I« belastet werden, wenn Sie auf konstante Fortschritte bauen wollen. Doch was machen Sie nun in den Wochen, in denen dieser zusätzliche »Kalorienkiller« entfällt? Wie halten Sie dennoch den Körperfettanteil auf dem Tiefststand? Und was für Sie als Kraftsportler noch wichtiger ist: Wie schaffen Sie dieses Kunststück, ohne Ihre Regeneration und somit den fettfreien Muskelaufbau zu gefährden?
Stellen Sie sich vor, Sie haben sich gerade einen knallroten Ferrari gegönnt und in die Garage gestellt. Natürlich glänzt das Auto noch wie neu. Doch was machen Sie nun damit? Stehen lassen und weiterhin mit dem Bus zur Arbeit? Sicher nicht! Auch Luxusobjekte sind zum *Verwenden* da. Sie können sich sicher gut vorstellen, dass Ihnen sogar die »normale« Fahrt durch die Stadt mit dem neuen Flitzer noch mehr Spaß macht – richtig?

Was unterscheidet einen Ferrari von meinem Citroën Xantia? Neben der Optik vermutlich auch die Tankrechnung. Doch Ihr Körper braucht kein Superbenzin und die monatlichen Steuererhöhungen können Ihnen in diesem Fall auch egal sein. Worauf ich hinaus will? Ja, Sie haben Ihren Körper mittels HIIT zu einem echten Ferrari »hochgezüchtet«. *Kapillarisierung* … mehr Mitochondrien … geht Ihnen ein Licht auf? Dies ist nicht nur ein zusätzlicher Effekt der *Power-Workouts*. Auch HIIT be-

wirkt genau dies. Mehr Mitochondrien mobilisieren auch mehr Körperfett und Kalorien. Bei jedem Schritt, jedem Spaziergang, *jeder* zusätzlichen Aktivität. Also bitte lassen Sie Ihren »Luxusverbrenner« nicht einfach den ganzen Tag passiv auf einem Bürostuhl sitzen bis der Hintern platt wird. *Verbrennen* Sie Ihr Körperfett künftig mit dem *Turbo* der zusätzlichen »Zellkraftwerke«!

> Sie haben Ihren Körper mittels HIIT zu einem echten Ferrari »hochgezüchtet«. Mehr Mitochondrien mobilisieren auch mehr Körperfett und Kalorien. Bei jedem Schritt, jedem Spaziergang, *jeder* zusätzlichen Aktivität.

Die Praxis des aktiven Peak-Time-Lifestyles

Ein kleines Rätsel: Was haben folgende Tagebuchauszüge gemeinsam? Ein kleiner Tipp vorab. Es handelt sich bei allen vier Tagen um Ruhetage.

Montag, 3. Juli 2006 – Eine Woche vor dem Weltcup in Chamonix

Crazy ungeplante aber wunderschöne Restdays – sogar in der *Peak-Phase* ;-) Morgenwaldlauf ¾ Stunde abwechselnd mit Walkingpausen, danach Stretching vor DVD (Bloodsports II). Halber Film genügt ;-) 20 Minuten mit dem Bike zum Flugplatz – 2 Flüge mit Mental Power – retour… Nachmittag Büroarbeiten mit meiner Sekretärin, klar Schiff! Abends ¼ Stunde lockeres Schwimmen im Freibad.

Sonntag, 23. Juli 2006 – Drei Tage bis zum Abflug nach Asien

Müder Tag nach Covershooting zu *Peak-Time* mit Sebastian Nagel – hatte gestern Abend noch ordentlich kcal und Salz – Nachts zweimal aufgewacht und getrunken ohne Ende – FOTOBRAND ;-) Gewicht 55,5 kg. War heute Vormittag mit Sebi fliegen. Nachmittags arbeiten und lockeres Ausschwimmen im Freibad – Abstand ist gefragt. Morgen mit Andreas Bindhammer bouldern hätte mich gereizt, aber Betreuer Julius meinte klar NEIN! Soziale Komponenten haben in der *Peak-Phase* einfach keinen Platz in der Trainingsplanung. CPK 89 ist zu hoch für eine Maximalkrafteinheit. Morgen noch abwarten… und am Dienstag wie geplant die Abschlusseinheit – das passt perfekt!

5.30	auf und Messungen (CPK 89)
5.45	Supplemente: Glutamin, Aminos, Arginin, L-Carnitin, OPC, Rhodiola
6.50	Walk mit lockeren Joggingminuten dazwischen, ca. ¾ Stunde insgesamt
7.45	Frühstück ca. 200 kcal, Protein 75 mit Quark, Obst und Zimt Vormittags fliegen mit Sebastian Nagel, abschließende Layoutchecks an *Peak Power*

13.00 Salat mit Hüttenkäse und einer Reiswaffel 200 kcal
nachmittags Büroarbeiten, schreiben und Schwimmen
17.00 Supplemente, Telefonate
19.00 Abendessen ca. 2.000 kcal gesamt
nachts bei jedem Aufwachen wie in der gesamten *Peak-Phase* eine Amino 2100

Donnerstag, 24. August 2006

Traum Restday... *Kämpfer-Diät* dzt. gefühlsmäßig mit 200 kcal unter tags perfekt (Frühstück am späten Vormittag, dann meist ohne Snack bis Abends). Supplemente natürlich unter tags. Körpergewicht leicht steigend. Gestern meinten gleich drei Leute, ich sehe fit aus und ob ich Muskulatur zugelegt habe ;-). Heute Morgenwarmup 20 Minuten lockeres Jogging zum Landessportzentrum und retour. Stretching auf der Vibrationsplatte. Rest des Tags easy aber hoch konzentriertes Arbeiten mit Walk zu Sebastian Nagels Büro. Am frühen Abend Walk retour (je ca. 30 Minuten) – *Peak Power* endgültig gut zum Druck ;-)

Dienstag, 30. November 2006 – Tag 5 meiner »Belohnungstrainingwoche« nach dem letzten Bewerb in Ottobeuren

6.00 Grapefruitsaft, Supplemente
6.15 Up (9.45 Stunden Tiefstschlaf)
lockeres Jogging zu Physiotherapeut Hanno Halbeisen und retour (Ultraschallbehandlung Finger) – je ca. 15 Minuten
7.30 PC div. Mails und Erledigungen, MP3-Voicemails für Cochies
10.00 Uhr Wanderung auf Dornbirns Hausberg, den Karren – mit Stöcken. Coachie Rainer wird langsam aber sicher so richtig fit! (1,5 Stunden)
mittags treffen mit Mentaltrainer Fredy Anwander und regenerativem ProVib-Training
nachm. Büroarbeiten und Telefoncoachings
abends 25 Minuten lockeres Ausradeln am Ergometer
(Konzert-DVD Grönemeyer – all right!) danach Stretching intensiv.

Erraten? Wenn nicht: noch ein weiterer Wink mit dem Zaunpfahl. Nach jedem dieser Tage fühlte ich mich nach einer Nacht mit perfekter Schlafbewertung in meinem *Peak-Log-Tagebuch* absolut top-fit. Sogar wenn kein hartes Training anstand, konnte ich es kaum erwarten, wieder mit 100 % zu »attackieren«. *Aktive Regeneration* lautet das Lösungswort!

Dass ich selbst ein »Bewegungsjunkie« bin? Das brauche ich an dieser Stelle wohl kaum zu betonen! Bereits als siebenjähriger war der Bus zur Schule für mich meist nur die zweite Wahl. Ich liebte den abwechslungsreichen Fußweg vor allem mittags

auf dem Nachhauseweg. Mein Großvater holte mich nach dem Unterricht ab und die zwei Kilometer waren meist absolut unterhaltsame und lehrreiche Höhepunkte meines Tages. Also Erziehungs- und Gewohnheitssache? Vielleicht. Doch *gerade*, wenn Sie meine Buchreihe bereits kennen: Keine Angst vor Wiederholungen auf den nächsten Seiten. In *Peak-Time* halte ich auch in diesem Punkt mein Versprechen: Absolutes Neuland und neueste Hintergrunderkenntnisse sind angesagt! Sie suchen als Abspecker noch nach dem entscheidenden Feinschliff in Ihrem Trainingsplan? Ich garantiere: Wenn Sie bisher den Großteil Ihres Arbeitstages sitzend im Büro oder im Auto verbringen: Aufgepasst, es wird noch einmal brandheiß für hartnäckige Fettpölsterchen! Positive Gewohnheiten können in jedem Lebensbereich geschaffen und beibehalten werden. So auch hier!

Aktive Regeneration? Keine Angst vor Langeweile!
In *Peak-Time* halte ich auch in diesem, in meinen Augen im Kraftsport am häufigsten vernachlässigten Punkt mein Versprechen: Absolutes Neuland und neueste Hintergrunderkenntnisse sind angesagt!

Walk to the Peak? Perfekte Regeneration von Bulgarien bis New Mexico

Dass Clarence Bass unter anderem auch mit seinen »Walks to the Peak«, welche er immer wieder beschrieb, zur Legende wurde? Klar doch! Wohl kaum ein anderer Kraftsportler betont so deutlich die Wichtigkeit der Aktiverholung. Davon durfte ich mich im Januar selbst überzeugen. Doch auch das sagenumwobene bulgarische olympische Gewichtheberteam mit *sechs bis zehn* Einheiten schwerem Kreuzheben auf dem Wochenplan, hinterfragte ich bei den Recherchen für dieses Buch. Fündig wurde ich in den Unterlagen von Carl Miller. Den US-Olympic-Coach kennen Sie bereits. »Der Unterschied der Belastungsfähigkeit zwischen den Bulgaren und unseren Athleten war klar. Doch in meinen Augen war es vor allem die *Regenerationsdisziplin*, die diese maßgeblich mitbeeinflusste. Die Bulgaren taten einfach alles um ihre Regeneration zu fördern. Sie waren, im Gegensatz zum amerikanischen Team, 24 Stunden täglich *Powerlifter*!« Aktives, gezieltes Abwärmen und leichte, regenerative Belastung wird in Carls Trainingsplänen groß geschrieben. Mit gutem Grund!

*»Der Unterschied der **Belastungsfähigkeit** zwischen den Bulgaren und unseren Athleten war klar. Doch in meinen Augen war es vor allem die **Regenerationsdisziplin**, die diese maßgeblich mitbeeinflusste. Die Bulgaren taten einfach alles, um ihre Regeneration zu fördern. Sie waren, im Gegensatz zum amerikanischen Team, 24 Stunden am Tag Powerlifter!«*
US-Olympic-Coach Carl Miller

Kontrolliertes Cool Down

Was nun hinter dieser »Wundermedizin« der aktiven Regeneration steckt? Der Spruch »In der Ruhe liegt die Kraft« kommt nicht von ungefähr. *Ruhen* heißt für mich jedoch nicht, im Bett zu liegen und nichts zu tun. Vielmehr geht es darum, neue *Kraft* zu tanken – und zwar eben *aktiv*. Auch für Sie gilt ab sofort: Ob es ein Spaziergang oder eine gemütliche Runde auf dem Heimtrainer ist … schonen Sie Ihren Körper, aber lassen Sie ihn nicht *einrosten*. Wie schon kurz erwähnt, sicher nicht optimal: An diesen kostbaren Ruhetagen Ihren Organismus mit zusätzlichem HIIT-Kardio zu belasten. Ich gönne mir nicht nur die notwendige Auszeit, sondern letztendlich sind es gerade diese Ruhephasen, die für 100 % Power am *Tag X* sorgen. Dennoch gilt es, eine Nuss zu knacken: Klarer Fall, meine *Peak-Time-HIITs* verbrennen reichlich Kalorien. Und Trotzdem: Zweimal pro Woche »HIIT-Action« ist für die allermeisten Kämpfertypen trotz zusätzlichem Krafttraining und lockerem Kardio *zu wenig*. Speziell für Abspecker besteht hier, wie angedeutet, meist durchwegs noch Handlungsbedarf. Mehr harte Workouts würden jedoch zweifelsohne die Regeneration gefährden. Ein absolut entscheidendes *Bindeglied* und *der* Schlüssel zur Fettverbrennung sind an dieser Stelle Spaziergänge, Walks oder Kardioeinheiten in »Zeitungsleseintensität«. Diese lockeren, regenerativen Bewegungseinheiten lösen das Problem. Die Vorteile dieser Taktik: Die gewünschten Effekte für Fitness *und* Fettverbrennung ohne unerwünschte Nebenwirkungen auf Ihr Krafttraining. Nicht nur Ihre durch *Peak-Time-HIIT* »gezüchtete Fettverbrennungsmaschine« wird so voll genutzt. Es kommt noch besser!

> Lockere, regenerative Bewegungseinheiten sind *das* Bindeglied:
> Optimale Effekte für Fitness und Fettverbrennung ohne unerwünschte Nebenwirkungen auf Ihr Krafttraining.

Nutzen Sie Ihren Fettverbrennungsturbo zur Express-Regeneration!

Locker, bewegt und aktiv zu sein stimuliert außerdem den Stoffwechsel, die Verdauung, den Kreislauf und fördert auf diese Weise den Nährstofftransport zu den Muskeln. Zugleich führt die Bewegung dazu, dass die im Kraft- und Intervall-Training entstandenen Stoffwechselendprodukte rascher abgebaut werden. Gesteigerte *Durchblutung*, und zwar im gesamten Organismus, lautet das Zauberwort. Last but not least werden die »mentalen Wogen« Ihres RAP-, *Power-Workout*-, HIIT- und »Knallhartbiszumanschlag«-Denkens geglättet. Sogar der derzeit amtierende Mr. Olympia Jay Cutler schrieb kürzlich in einem Bericht: »Im Gegensatz zu den meisten anderen Profis in meinem Sport ist Kardio bei mir auch während der *Off-Season* angesagt. Dabei geht es mir nicht um die Fettverbrennung. Den *Stoffwechsel* auf Trab halten und sich wohlfühlen!« Dem kann ich absolut zustimmen, solange die Intensität auf Spaziergangsniveau bleibt.

»Im Gegensatz zu den meisten anderen Profis in meinem Sport ist Kardio bei mir auch während der Off-Season angesagt. Dabei geht es mir nicht um die Fettverbrennung. Den Stoffwechsel auf Trab halten und sich wohlfühlen!«
Jay Cutler, FLEX April 2007

Die Intensität entscheidet!

Moment: Sie erhalten hiermit von mir sicherlich *keinen* Freibrief für ein »Fast-Marathontraining« vor dem nächsten 100%-Tag bis zum bitteren Ende des MP3-Player-Akkus! Gerade Aufpacker bewegen sich ohnehin meist mehr als genug. Gewöhnlich haben gerade diese Zeitgenossen auch im Beruf keine Bürostühle platt zu sitzen. »Action« liegt im Blut – auch körperlich. Auch ich als Optimierer *brauche* meine regelmäßigen Bewegungspausen wie die Luft zum Atmen! Einfach um mich wohl zu fühlen. Doch selbst für alle, nun zu Recht hoch motivierten Abspecker, gilt fürs Erste: Aufpassen! Auch »nur gehen« ist wohlgemerkt eine olympische Disziplin. Doch gerade hier besteht in meinen Augen *der* wesentliche Unterschied zwischen den Kämpfertypen. Ein höheres Körpergewicht fordert zweifelsohne nach mehr Energie und somit auch nach mehr *Regenerationskapazität*. Auch bei mäßigen Belastungen wie einem flotten Walk. Was für einen mäßig ausdauertrainierten Endomorphen zusätzliche Belastung bedeutet, ist für einen aerob, sehr gut trainierten, schlanken Ektomorphen wie mich eben nur eines: Optimales Energietanken und bewegtes Anti-Aging mit der »Extraportion Durchblutung«!

Moment? Ist das nun nicht ein klarer Widerspruch? *Soll* sich nicht gerade der Abspecker mehr bewegen. Aber warum, wenn ihn dies doch mehr belastet als den leichtgewichtigen Aufpacker? *Aktive Erholung* ist immer noch das Schlüsselwort und die beste Art der Regenerationsbeschleunigung. Nun, was macht denn nun den Unterschied zwischen zusätzlichem Training und eben Regeneration aus? Ganz einfach: Entscheidend ist, noch vor dem Umfang der Einheit, sicher primär die richtige, also entsprechend geringe *Intensität*! Ich behaupte: So lange Sie sich bei diesem entscheidenden Punkt im Griff haben, ist ein *zu viel* meist schon aus zeitlichen Gründen für die allermeisten Berufstätigen so gut wie ausgeschlossen. Dennoch: Ein »Kompaktrezept« wie viel für Sie letztlich zu viel ist, kann ich Ihnen an dieser Stelle nicht geben. Ziel ist es, die Regeneration zu *beschleunigen* und nicht diesen essenziellen Prozess durch Aktivismus zu stören. Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie kein zusätzliches Training daraus! Im Zweifelsfall: Lieber 20 Minuten Spazierengehen statt Joggen. Ihr Körper wird es Ihnen beim nächsten Workout am Eisen danken! Natürlich werden Sie, indem Sie durch HIITs Ihre aerobe und anaerobe Kapazität steigern, auch hier belastbarer. Nein, ein lockerer Morgenlauf war auch für mich in den Anfängen meiner sportlichen Laufbahn alles andere als regenerativ!

Kämpfertypen-optimierte Aktiverholung

Also keine klaren Vorgaben oder Empfehlungen meinerseits? Keine Sorge! Einen wichtigen Wegweiser habe ich noch für Sie parat: *Kämpfertypenoptimierung* ist angesagt. Beachten Sie die Grundlagen von soeben und werfen Sie einen Blick auf die folgende Tabelle. Denken Sie an Ihre optimale Regeneration für Ihr nächstes hartes *Workout*, Ihre Ziele, was die Körperzusammensetzung angeht und ich garantiere: Sie *werden* sich richtig verhalten. Ich habe es bereits erwähnt: Mein *Peak-Time-Training* kennt nur in diesem einen Punkt Unterschiede zwischen den drei *Peak-Time-Kämpfertypen*. Doch genau dieses »Tüpfelchen auf dem I« gilt es zu beachten, denn hier liegt der entscheidende, feine Unterschied!

	Umfang der Aktiverholung	**Intensität**
Aufpacker	Nicht übertreiben! Walk nach dem Training ca. ½ Stunde und evtl. zusätzlich an Ruhetagen. Der Alltag an sich ist jedoch bewegt genug!	Bei entsprechender Konditionierung auch moderate Intensität möglich (lockeres Jogging, leichte Biketour, Schwimmen, etc.)
Optimierer	Walk nach dem Training ca. ½ Stunde und evtl. zusätzlich 2–3 Bewegungseinheiten an Ruhetagen.	Entsprechend trainiert sind leichte bis moderate Intensitäten möglich (lockeres Jogging abwechselnd mit Walks, leichte Biketour, Schwimmen, etc.)
Abspecker	Gerade bei körperlich passivem beruflichem Alltag lautet Ihr Motto ab sofort: Je mehr, desto besser. Nutzen Sie *jede* Chance zur Bewegung. Jede bewegte Minute bringt Sie Ihrem Ziel näher!	Spaziergänge sind das Mittel der Wahl. Auch sehr lockere Radtouren in der Ebene fördern Ihre Regeneration. Entspannt und gelassen. Regenerationsdisziplin!

Ziel ist es, die Regeneration zu *beschleunigen* und nicht diesen essenziellen Prozess durch zu viel Aktivismus zu stören! Entscheidend ist, noch vor dem Umfang der Einheit, sicher primär die richtige, also entsprechend geringe *Intensität*.
Im Zweifelsfall: Lieber 20 Minuten Spazierengehen statt Joggen!

Praktische, aktive Regeneration: Das Auto brauche ich oft nur einmal pro Woche

Aktive Reisetage ...

Natürlich darf auch am Ende dieses Kapitels etwas »dokumentierte Aktivität« sein. Gerade Reisen und Urlaub sind für viele Sportler oft problematisch. Ich frage mich: Warum eigentlich? Auch ohne gewohnte »Kardio-Infrastruktur« und Waldlauf: Mit etwas Kreativität geht alles. Werfen Sie einen Blick auf die folgenden Tagebuchauszüge:

Montag, 31. Juli 2006

Zweiter Tag nach dem Halbfinale des Weltcups in China,
Qinghai Province / Xining auf 2.300 Metern Seehöhe
Morgenlauf mit 30 Minuten locker – genial unter hunderten Einheimischen; Tai Chi und Co. in Action! Auf einem öffentlichen Sportplatz und Walk in einer halben Stunde retour zum Hotel.
Vormittags Clarence Bass Buch lesen – Nachmittags Fahrt zum Airport, etwas Gymnastik zwischendurch. Das gesamte Weltcupfeld wurde vom Veranstalter des Bewerbs auf den selben Flug gebucht. Witzig – mal beieinander – außerhalb von Aufwärmzone oder Wettkampfarena! 20 Minuten Erkundungswalk am Flughafen.
Feeling erst jetzt paniert ... Vortag war genug! »Höhentraining« bzw. HIT an der Weltcupwand und Jogging – es reicht! Bis zum Weltcupstart in Singapur am Samstag nur noch aktivieren: übermorgen Mittwoch an der Jugend-WM-Wand in Peking.
Verspätung Flieger nachmittags: Annehmen oder den »Bedingungen« negative Energie geben? Annehmen – die Wahl aller Champions; also perfekte Flugverzögerung von über 3 Stunden ... niemand der Kletterer meldet was. Startverzögerungen sind auch im Weltcupzirkus ganz normal! Also noch einmal MP3-Player raus – Walk und Stretching ... »Fernsteuerung« genießen!
Abflug – super Ausblick auf unendliche Weiten – Steppe, Wüsten, Gebirge – märchenhaft ;-) Kurzes Schläfchen via Autogenem Training nach Abendessen im Flieger ok! Super Visualisierung – I believe in angels ;-). Sehr späte Ankunft in Peking. Zweites Abendessen gecancelt – Apfel, Thunfisch, schlafen. Wohl unter 1.700 kcal, aber fast 9 Stunden Tiefstschlaf. Unterarme total dicht vom Vortag.

Sonntag, 6. August 2006 – Halbfinale beim Weltcup in Singapur

5.00 Glutamin, OPC, Rhodiola – wie jeden Morgen
5.45 Morgenwarmup in Singapur 25 Minuten Jogging und Gymnastik – megaschwül, aber Bewegung aktiviert immer!
6.30 Frühstück Obst, Joghurt, Eiweiß-Mix – ca. 200 kcal
¾ Stunde vor Halbfinale großer Milchkaffee und Supplemente
Harter, erwürgter Halbfinal-Lauf ... körperlich super gefühlt – war

auch gute Leistung, aber zu viele technische Fehler … schade!
23. Platz, zu viel »Fight« und eben blau gelaufen … alles gegeben – mehr war nicht drin!
Danach *After-Workout-Snack* (Milch / Banane)
Auslaufen und Spazieren ca. 20 Minuten

13.00 Hühnchen Asia kleine Portion
Ausbewegen am Cross-Stepper und im Pool ½ Stunde – Herrlich! Ideal vor Abendausklang – Habe Papa Steakabend als Abschluss versprochen!
Abends gemütlicher Walk in die City und zurück.
All you can eat bei mexikanischem »Fleischhaus« … ca. 2.300 kcal gesamt – nicht übertrieben.
Nachtrag: Schlaf, loslassen dürfen und Regeneration Top!

Donnerstag, 21. September 2006
Nach Weltcup in Marbella / Spanien – Reisetag zwei Tage vor der ÖM in Graz

7.00 up, 53,4 kg, Glutamin, OPC, Rhodiola
Walk & Jog ½ Stunde am Strand mit Warmup
an Kinderspielplatzgestänge

8.00 After-Workout-Snack 150 kcal

8.45 Mails, Arbeiten am Hotel-PC

9.45 Stretching intensiv
Essen und Supplemente für Rest des Tages & Abend
abwiegen und vorbereiten

10.45 Frühstück 2: 200 kcal (Apfel, Tomaten, Schinken)

11.15 Koffer packen, Checkout

12.00 letzte Mails, Erledigungen Internet

13.30 Abfahrt Flughafen Malaga

14.30 Ankunft Flughafen, Check In

15.00 Snack 150 kcal (Nektarine, Quark)
Nochmals relaxed Sonne tanken – ½ Stunde Walk am Airport

17.40 Flug mit Zwischenlandung Palma

19.00 Dinner am Flughafen mit vorbereitetem Kämpfer-Dinner – Weiterflug Stuttgart, alles perfekt geplant und umgesetzt! 1.000 kcal intus ;-)

22.30 Ankunft Stuttgart … home (fast) sweet home bei Mam
Profireisetag! Gefühl absolut sicher! Am Samstag bin ich fit für die ÖM!

23.45 Nightsnack bei Mam ;-) Milch, Sojaprotein, Supplemente
dezentes kcal-Defizit / 1.700 kcal gesamt
Nachtrag: Schlaf war 1a+++

Die Regenerationszugabe: Good Vibrations!

Stichwort Regeneration? Diese zu beschleunigen ist wohl nach wie vor *der* Weg zur effektiven Leistungssteigerung. Vor allem für erfahrene Athleten. Den Masseur wollen oder können Sie sich nicht leisten? Der Terminkalender ist außerdem randvoll und Sie suchen eine *zeitsparende* Lösung? Mein Tipp: Lesen Sie diesen Abschnitt sorgfältig. Seit dem Herbst 2004 begleitet mich die Technik der »Good Vibrations«, nicht nur bei meinen Weltcupvorbereitungen. Was es mit diesem »Wundergerät« auf sich hat?

Es handelt sich um eine Vibrationsplattform. Durch die wissenschaftlich bestimmten und optimierten Frequenzen kommt es zu einer effektiven Dehnung der Bänder, Sehnen und Gelenkskapseln, sowie der Muskulatur. Die Durchblutung wird angeregt und die Reaktionsfähigkeit nimmt zu. Also indirekte Leistungssteigerung und aktive Regeneration in einem Guss! Regelmäßiges und effektives Training mit der Vibrationsplattform steigert außerdem die allgemeine Verfassung und stärkt Muskeln und Knochen. Woher kommt diese einfache, aber geniale Idee? Aus der Raumfahrt. Biomechanische Stimulation (BMS) durch Ganzkörper-Vibration half bereits vor Jahren den Langzeitastronauten der Mir nachweislich, Muskel- und Knochenschwund zu vermeiden. Die Technologie wurde von Fachärzten, Physiotherapeuten, Technikern und Sportlern weiterentwickelt und die Geräte gehören heute oft bereits zum »guten Ton« in vielen Fitnessstudios, Hotels, Unternehmen und in physiotherapeutischen Einrichtungen.

Unterstützung eines gezielten Krafttrainings und des Muskelaufbaus durch »Good Vibrations«: Perfekt am Ruhetag und nach dem Workout

Die Vibrationsplattform nutzt die innovative Technologie auch für Sie als Erdling:

- für Fitness und Wohlbefinden
- zum Stretching und zur Lockerung belasteter Muskeln und Strukturen
- zur indirekten Unterstützung eines gezielten Kraft- und Muskelaufbaus
- zum Lösen von schmerzhaften Verspannungen
- für kreislaufschonendes Aufbautraining nach Krankheit und Unfall
- zur Unterstützung der Osteoporose- und Inkontinenz-Therapie
- für (fast) alle Probleme im Rückenbereich
- zur Förderung der Entschlackung in der Fastenphase der *Kämpfer-Diät* unter tags
- für eine Verbesserung des Hormonhaushaltes (gesteigerte Wachstumshormon und Testosteronspiegel)
- für Peak-Athletinnen: Zur Verminderung von Cellulite

Das Faszinierende dabei: In nur 10 Minuten haben Sie ein komplettes, regeneratives Workout absolviert. Von namhaften Herstellern wird für diesen Zweck die Vibrations-Frequenz von 30 Hertz empfohlen. Die Plattform fördert so direkt und indirekt die *Leistungsfähigkeit*. Weiters werden das Gleichgewicht und die Körperstatik gefordert. Was ich selbst bereits nach meinem allerersten »Vibrations-Workout« feststellte: Stresshormone werden *aktiv* abgebaut und so die Schlafqualität optimiert. Mehr Energie für Training und einen fordernden Alltag ist das Resultat!

Ich selbst vertraue nach wie vor bis zu fünfmal pro Woche auf die Regeneration durch die Vibrationsplatte. Nach jedem harten Trainingstag, aber auch meist gleich am nächsten Morgen des Ruhetags: Durch die ProVib-Technik pumpt mein Körper bis zu 30-mal mehr Blut bis in die kleinsten Muskelgefäße und Gewebsstrukturen. Pro Sekunde versteht sich! So werden Energieträger freilich schneller »geliefert« und Abfallstoffe rascher abgeführt. Dass damit eine messbare, optimierte Regeneration verbunden ist, leuchtet ein. Auch meine Ruhetage sind meist randvoll mit Terminen und anderweitiger »Action« – doch auf die 10 Minuten *good Vibrations* verzichte ich in aller Regel niemals!

Die Plattform fördert direkt und indirekt die *Leistungsfähigkeit*. Das Faszinierende dabei: In nur 10 Minuten haben Sie ein komplettes, regeneratives Workout absolviert. Was ich selbst bereits nach meinem allerersten »Vibrations-Workout« feststellte: Stresshormone werden *aktiv* abgebaut und so die Schlafqualität optimiert. Mehr Energie für Ihr Training und einen fordernden Alltag ist das Resultat!

Phase III bei Clarence Bass – Mit der Peak-Time-Off-Season verbinde ich alles andere als Leistungseinbrüche und Körperfett-lastigen »Masseaufbau«. Wie's geht, erfahren Sie jetzt!

Phase III – Peak-Time-Off-Season

»Das, was Sie vorher eine Hölle nannten, nennt er sein Zuhause.«
Aus Rambo II, Colonell Trautman, als ein anderer Soldat an den Fähigkeiten John Rambos, die Mission zu erfüllen, zweifelt.

8 Hells-Weeks sind geschafft – Wie lange soll das denn gehen?
Die Zahl 5.000? Ja, die kennen Sie aus meinen provokanten »nicht-Kalorien-Empfehlungen« in diesem Buch. Dieses Mal steht diese jedoch für *Wochen*. Nämlich den ungefähr 5.000 verbleibenden Wochen Ihres Lebens. Um eine ungefähre Vorstellung dafür zu erhalten, wie sich ein Leben in Topfitness erreichen und halten lässt, ohne dass Sie wie ein Tour de France Profi täglich 6 Stunden auf dem Fahrrad sitzen: Vorhang auf! Ihr neuer Trainingsplan …

Teilwochenzyklus Phase III – Zyklus A (Aufbau)

	Soll-Zustand	Training	Regenerative Einheit oder »Fleißaufgabe«	Ernährung
1	voll erholt	Power-Workout, 80 %-Tag Körperpartie A mit 3–4 favorisierten Übungen. je 3 Sätze à 8–10 WH 2 min Pause. davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	zum selbstständigen Planen mit Ihren Kämpfer-Diät-Grundregeln von Seite 188
2	leicht angeschlagen	lockeres Kardio 20 bis max. 45 min im Wohlfühlbereich!		
3	erholt	Power-Workout, 80 %-Tag Körperpartie B mit 3–4 favorisierten Übungen. je 3 Sätze á 8–10 WH 2 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	
4	leicht angeschlagen	Peak-Time-HIIT Intervalltraining lt. Beschreibung auf Seite 164	»Fleißaufgabe« lockeres Kardio 20–30 min sonst Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	
5	erholt	Ruhetag Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	evtl. Sauna, Stretching	

Teilwochenzyklus Phase III – Zyklus B (»Standby« – strat. Dekonditionierung)

	Soll-Zustand	Training	Regenerative Einheit oder »Fleißaufgabe«	Ernährung
1	leicht angeschlagen	Power-Workout, 60 %-Tag Körperpartien A+B mit 4–5 favorisierten Übungen je 3 Sätze á 10–12 WH – »Pumptraining« 3 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	zum selbstständigen Planen mit Ihren Kämpfer-Diät-Grundregeln von Seite 188
2	erholt	Kardio mit Oberkörpereinsatz 30 bis max. 40 min (Schwimmen, Walking mit Stöcken, Concept II, Cross-Trainer, o. Ä.) im Wohlfühlbereich!		
3	erholt	Power-Workout, 60 %-Tag Körperpartien A+B mit 4–5 favorisierten Übungen Ideal: im Freien (Fitnesspfad, o. Ä.) je 2 Sätze á 10–12 WH – »Pumptraining« 3 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	
4	erholt	Peak-Time-HIIT Intervalltraining lt. Beschreibung auf Seite 164	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	
5	erholt	Ruhetag Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	evtl. Sauna, Stretching	

Teilwochenzyklus Phase III – Zyklus A1 (Aufbau Qualitätswoche)

	Soll-Zustand	Training	Regenerative Einheit oder »Fleißaufgabe«	Ernährung
1	voll erholt	Power-Workout ca. 90 %-Tag Körperpartie A mit 3–4 favorisierten Übungen. je 2 Sätze á 8–10 WH 4 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	zum selbstständigen Planen mit Ihren Kämpfer-Diät-Grundregeln von Seite 188
2	leicht angeschlagen	Peak-Time-HIIT Intervalltraining lt. Beschreibung auf Seite 164	»Fleißaufgabe« lockeres Kardio 20–30 min sonst Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	
3	erholt	Ruhetag Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	evtl. Sauna, Stretching	
4	erholt	Power-Workout, 90 %-Tag Körperpartie B mit 3–4 favorisierten Übungen. je 2 Sätze á 8–10 WH 4 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	
5	leicht angeschlagen	Kardio mit Oberkörpereinsatz 30 bis max. 40 min (Schwimmen, Walking mit Stöcken, Concept II, Cross-Trainer, o. Ä.) im Wohlfühlbereich!	wenn ausreichend erholt: lockeres Kardio 20–30 min, sonst Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	

Teilwochenzyklus Phase III – Zyklus C (Tension-Woche – strat. Dekondition.)

	Soll-Zustand	Training	Regenerative Einheit oder »Fleißaufgabe«	Ernährung
1	leicht angeschlagen	Spannungstraining ca. 60 %-Tag Körperpartie A+B mit Spannungsübungen / Posing / Zeitlupentraining je 3 Sätze á ca. 10 Sekunden Belastung 2 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	zum selbstständigen Planen mit Ihren Kämpfer-Diät-Grundregeln von Seite 188
2	erholt	Stretching		
3	erholt	Spannungstraining ca. 60 %-Tag Körperpartie A+B mit Spannungsübungen / Posing / Zeitlupentraining je 3 Sätze á ca. 10 Sekunden Belastung 2 min Pause davor Warmup danach Cooldown mit Stretching	Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«! evtl. Stretching	
4	erholt	Kardio mit Oberkörpereinsatz 30 bis max. 40 min (Schwimmen, Walking mit Stöcken, Concept II, Cross-Trainer, o. Ä.) im Wohlfühlbereich!		
5	erholt	Ruhetag Spaziergang, Walkingrunde, Bikeausflug, o. Ä. mit »Spaziergangs-Intensität«!	evtl. Sauna, Stretching	

Flexibler, schlanker, aber stets in Topform!

Eins vorab: Es gibt keinen Meisterstatus, in dem Sie es sich leisten könnten, Ihre Form zu vernachlässigen. Das gilt für jeden Hochleistungssportler, egal wie viele »Hells-Jahre« er schon auf dem Buckel hat und für Sie als gestandener Peak-Athlet nach den *Hells-Weeks* ebenfalls.

Waren Sie tapfer? Ja, Sie dürfen weitere, kontinuierliche Fortschritte erwarten. Sie haben acht Wochen lang genau auf jene Dinge geachtet, die einen Gelegenheitssportler von einem ambitionierten oder eben einem echten *Peak-Athleten* unterscheiden. Die ersten, positiven Veränderungen sehen Sie messbar vor sich. Haben Sie die Bilder vor Augen? Das Foto von Tag 1 in Woche 1 verglichen mit dem Bild von gestern? Wenn Sie vorgegangen sind, wie empfohlen, sollten Sie dankbar staunen – *über sich selbst*! Doch was Ihre weiteren Möglichkeiten angeht: Das war erst der Anfang – quasi Ihre »Grundausbildung« zum Peak-Profi.

Doch auf den ersten, wohl verdienten Lorbeeren zu stagnieren? *»Off-Season«*? Nicht mit mir als Ihr Coach! Ich bin nach wie vor direkt hinter Ihnen! Die nun folgende, dritte Phase des *Peak-Time-Trainings* wird auf eine andere Art und Weise höllisch. Nicht mehr Ihre bisherige Unbedarftheit und der Mangel an Konsequenz sind für die kommenden Wochen *die* Herausforderung. Darin sind Sie nach meinen acht

Hells-Weeks inzwischen garantiert in der Meisterklasse! Es ist die Tücke des inneren Schweinehundes bzw. Ihres »Komfortministers«. Um die richtige Einstellung zur jetzt folgenden Phase zu haben, ist dieses Gleichnis sicherlich eine Hilfe für Sie:

Sie sind und bleiben Ihr wertvollstes Kapital

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper und Ihre Gesundheit wären vergleichbar mit einem Bankkonto. In den vergangenen acht Wochen haben Sie geschuftet wie ein Workaholic. Alte Schulden sind nun getilgt, und es befindet sich ein stattlicher Haufen Geld auf der *Habenseite*, der Ihnen das Gefühl von Sicherheit und Ruhe gibt. Würden Sie jetzt vollständig die Arbeit einstellen, so wären Sie in gut acht Wochen wieder hoch verschuldet und kurz davor einen Kredit aufzunehmen. Da Sie dies als vernunftbegabter Mensch jedoch nicht vorhaben, sondern den Kontostand samt dem Lebensgefühl dort belassen möchten, wo er *ist*: Hören Sie nicht einfach auf. Sie reduzieren das Arbeitspensum lediglich auf den Teil, den Sie benötigten, um alte Schulden zu begleichen oder Kapital aufzubauen. Genau das gibt Ihnen zeitlich mehr Spielraum, den hart erarbeiteten Kontostand auch zu genießen, ohne dass er kleiner wird. Erraten: Ihr Training in der kommenden Periode wird Ihnen weiterhin Fitness und Wachstum garantieren. Zugleich jedoch auch wieder etwas mehr Zeit und Flexibilität für Ihren Alltag, Ihr *Leben*, einräumen. Der Kontostand bleibt stabil.

> Phase III bedeutet: Ihr Training in der kommenden Periode wird Ihnen weiterhin Fitness und Wachstum garantieren. Zugleich jedoch auch wieder mehr Freiräume und Flexibilität für Ihren Alltag, Ihr *Leben*, einräumen.

Wachstum am Ende? Stabilität bedeutet nicht Tiefschlaf

Keine Sorge: Dieser Trainingsabschnitt bedeutet nicht das Ende Ihrer Entwicklung und Ihres Wachstums. Ganz im Gegenteil! Vielmehr handelt es sich um eine Phase, in der Regeneration, Verfeinerung und Optimierung im Vordergrund stehen. Während Sie sich in den ersten acht Wochen noch mit einem Katapult in den Himmel geschossen haben, lernen Sie jetzt fliegen! Einzelne Muskelpartien und persönliche Herausforderungen, wie z. B. ein neuer Klimmzugrekord, können jetzt *isoliert* in Angriff genommen werden, denn die Grundfitness ist schon da! Der Energieaufwand, um in Ihrem Fitnesshimmel die Figuren zu fliegen, die Ihnen Spaß machen, ist nun geringer als während der Zeit, als Sie sich durch die Hölle nach oben kämpften!

Achtung: Weniger Aufwand bedeutet nicht, dass Sie bei einer einzigen Trainingseinheit mit Konzentration oder Intensität geizen dürfen! Auch werden Sie sich weiterhin Selbsterfahrungskurse im Bereich Fast Food und »All you can eat Orgien« ersparen. Alle Grundlagen und die Methoden *bleiben*. Nur Ihr Wochenzyklus wird flexibler und lässt Ihnen mehr Spielräume zur individuellen Entwicklung.

Phase III leicht gemacht

Das Wichtigste zuerst: Wie sieht es mit Ihrem *Zielbriefing-Formular* aus? Topfit? Ich würde vorschlagen: *Update* gefällig! Also her mit der zweiten Kopie und am besten sofort ausfüllen. In Spalte *»bis wann erreicht?«* gehen Sie dieses mal sogar in die Verlängerung. 2½ Monate bleiben Ihnen in Phase III, um Ihre Ziele zu erreichen. Ob Sie weniger anspruchsvoll sein sollen? Eine Spur kürzer treten? Nicht unbedingt. Geben Sie sich bewusst souverän. Sie sind in Topform … nur zu … ein Quäntchen mehr ist immer noch drin!

Wie »funktioniert« nun der Umgang mit Ihren neuen Trainingsplänen? Ganz einfach: Nach *Gefühl*! Freuen Sie sich: Sie haben wirklich 10 Wochen Zeit, sich in der *Peak-Time-Off-Season* zu *spielen*. Kein Witz! Sie kennen sich und Ihren Körper inzwischen. Das System von Phase III ist denkbar einfach. Reihen Sie nach Belieben die Wochen aneinander! Ist ein Urlaub geplant? Kein Problem: Eine oder sogar zwei Wochen des *Tension-Wochenplans* oder des *Standby-Zyklus* sind genau das, was vielen Athleten, speziell direkt nach den *Hells-Weeks*, wieder so richtig die Motivations- und Energieressourcen bis zum Anschlag füllt. Das in den Plänen beschriebene Training kennen Sie bereits. Beim *Pumptraining* in den Standbywochen ist eine Softvariante Ihrer 70%-Tage aus den vergangenen Wochen gemeint. Also z. B. locker im Urlaub im Hotel-GYM eine Runde das Eisen schwingen und ab in den Pool! In der Tension-Woche halte ich ein Training mit dem eigenen Körpergewicht für ideal. Hier dürfen Sie kreativ sein und brauchen sogar gar kein Gym. Ob Sie zur Abwechslung wieder einmal meine Übungen aus *Peak Power* locker durchexerzieren oder mit »Body-Pump-Aerobic« ein wenig ins Schwitzen kommen … fühlen Sie sich wohl und *regenerieren* Sie! Die harten Aufbauwochen in Phase III sind natürlich sehr wohl intensiv und fordernd.

Ich empfehle Ihnen jedoch, in der zweieinhalbmonatigen Phase III ein ausgeglichenes Verhältnis von lockeren und harten Wochen einzuplanen. Ideal ist ein Wechsel zwischen einem harten, einem mittelschweren und einem lockeren Zyklus. So sind Sie nach diesen 10 *Peak-Time-Off-Season-Wochen* letztlich wieder voll erholt für … Sie haben es erraten: Die nächsten acht *Hells-Weeks*!

Ich empfehle Ihnen in der zweieinhalbmonatigen Phase III ein ausgeglichenes Verhältnis von lockeren und harten Wochen einzuplanen. Ideal ist ein Wechsel zwischen einem harten, einem mittelschweren und einem lockeren Zyklus.

Wochen? Sie sehen alles, nur keine *Wochen* auf Ihren Plänen? Da sind doch nur jeweils fünf Tage … nur die Ruhe! Also immer alles schön der Reihe nach.

Die 10 Trainingsgebote: Erfolg in Phase III

1. JA! Sie dürfen und *sollen* sogar, jederzeit und an jedem Punkt jedes Zyklus Ruhetage »einwerfen« ;-) Ungewohnte Spielregel, aber *wichtig*. Die Zyklen sind so ausgelegt, dass dies sogar eine Notwendigkeit ist! Sonst wird's zu heavy! Ideal: Ein aktiver und ein »fast passiver« Spaziergangtag pro Wochen-Zyklus – so kommen Sie auf »flexible 7 Tage«.
2. Vor jeder Woche eine kurze Analyse der vorhergegangen, Entscheidung für die Folgewoche und »grünes Licht« für den Plan der Folgewoche. Ideal: Ruhetage bereits im Voraus einplanen.
3. Abwechslung und Spaß sind wichtig! Train hard – but have fun, deshalb die verschiedenen Zyklen!
4. Konzentration auf Bewegung und Technik – Reserve lassen! Trainingsgewichte sind im Aufbau *immer* sekundär. Keine übereilte Rekordjagd. Laden Sie Ihren Körper zu kontrollierten Leistungssteigerungen in einzelnen Übungen und Workouts ein. Die *Zeit* ist gerade in Phase III auf Ihrer Seite.
5. Zwischendurch ideal: Evtl. sogar Training im Urlaub oder auf Geschäftsreisen in fremden, nicht direkt vergleichbaren Studios.
6. Sie sind und bleiben jedoch ein Peak-Athlet unter Vertrag und nehmen sich die nötige *Zeit* für die Vorbereitung, das eigentliche Training und Ihr Kämpfer-Dinner abends!
7. Regelmäßige CPK-, Ruhepuls- und Schlafqualitätskontrolle bleiben in harten Aufbauwochen ein Fixpunkt.
8. Auf- und Abwärmen, Stretching und Ausgleichssport als aktive »Rahmenbedingungen« gehören auch in Phase III zum guten Ton. Sie sind Profi!
9. Keine von mir vorgegebenen Erfolgsformeln mehr. Sie sind am Zug! Ein klarer, positiver täglicher Gedanke bereits beim Aufstehen und das Trainingslog als »positive Magneten«!
10. Konstant stärker werden – die Trainingsleistung und das Trainings-Log zählen sehr wohl – jedoch kein Übertraining! *Qualität* ist Trumpf!

Ihre Kämpfer-Diät-Freiheit!

Natürlich dürfen Sie mit Ihren, in den *Hells-Weeks* gesammelten Erfahrungen auch, was die Ernährung angeht, in Phase III wesentlich flexibler vorgehen. Nur zu! Sie wissen inzwischen, wie Ihr Körper auf mehr oder weniger Kalorien und unterschiedliche Nährstoffkombinationen reagiert. Halten Sie sich an die folgenden fünf Grundregeln und viel Spaß mit Ihrer ganz persönlichen, neuen *Peak-Time-Kämpfer-Diät*!

1. Überkalorisch am besten *nach* den Trainingstagen (Low Carb Tage) – leichtes kcal-Defizit *vor* den Trainingstagen.
2. Bei zwei aufeinanderfolgenden Trainingstagen bestimmt Ihr Körpergefühl die Energiequelle (Kohlenhydrate oder Nahrungsfett), sowie die Menge. Für Aufpacker gilt: Lieber eine Spur mehr, Abspecker haben meist nach wie vor Reserven. Im Zweifelsfall die Kalorien beim Kämpfer-Dinner am Vortag lieber moderat halten und dafür einen kleinen *During-Workout-Snack* direkt beim Training am nächsten Tag »nachlegen«.
3. Jedem überkalorischen Tag folgt danach mindestens ein unterkalorischer (ZigZag-Strategie)
4. Nie mehr als zwei kohlenhydratreiche bzw. fettarme Tage in Folge – Hauptenergielieferant soll gesundes Nahrungsfett bleiben!
5. Wie bisher nicht mehr als ein regenerativer Obst / Eiweiß Ladetag (Leptin-Ladetag) alle zwei Wochen.

Ernährung zum selbstständigen Planen ...

... ist nun also in der *Peak-Time-Off-Season* angesagt. Was ist jedoch mit den zwei verbleibenden, regenerativen Tagen? Mein Tipp: Planen Sie diese, zumindest was die Mahlzeiten angeht, *nicht* im Voraus. Halten Sie sich an die Regeln, aber lernen Sie an diesen Tagen auf den Körper zu hören und wählen Sie so Ihr perfektes Kämpfer-Dinner.

Back into hell?

Und nach den 2½ Monaten? Erraten! Natürlich braucht es nicht auf den Tag genau nach 10 Wochen zu sein. Doch Sie werden es früh genug spüren. Die Überschrift hat »es« soeben verraten. Klar: Einmal Peak-Athlet immer *wieder* Peak-Athlet!

Doch bevor Sie voll motiviert erneut bei Woche 1 Ihrer 8 *Hells-Weeks* einsteigen: Achten Sie darauf, mindestens eine, wenn nicht sogar zwei Wochen als strategische Dekonditionierungsphase davor einzuschieben.
Dies bedeutet: Ausschließlich lockere *Standby*- oder *Tension-Zyklen*. Auch die CPK-Werte auf deren »historischen Tiefststand« zu prüfen, bietet sich vor einem erneuten Start in die »Neuauflage« Ihrer *Hells-Weeks* freilich an.

Die Vorfreude auf das glühende Trainingsfeuer ist schließlich mehr als nur zurück? Spätestens dann heißt es wieder »Leinen los« und auf in die nächste *Peak-Phase*! Es wird mit der Zeit normal für Sie werden, gelegentlich diese acht Wochen erneut durchzustehen. Schließlich winken am Ende immer persönliche Trainingsrekorde und neue Bestmarken, was die Körperzusammensetzung angeht. Doch bevor Sie erneut das Höllenfeuer »genießen«: Ein wahrlich brandheißer Tipp, nicht nur für Berufsathleten:

Kinesiologie – oder – Das Ergebnis zählt

Trainingslog, CPK-Messung und Körperfettwaage bleiben natürlich tolle Werkzeuge, um zu erfahren, wie es um Ihre Belastbarkeit, Ihre Fortschritte und die Regeneration steht. Aber es sind bei weitem nicht die einzigen. Sie sind mittlerweile 100 % Peak-Athlet unter Vertrag und geben *alles*, um Ihr wahres Potenzial weiterhin zu verwirklichen. Darum sind Sie sicherlich auch neugierig, auf welchem Weg Sie die Zeichen Ihres Körpers noch besser deuten können.

Mein Tipp: Ab zum Kinesiologen – noch vor dem nächsten Hells-Week-Zyklus

Verstehen Sie mich nicht falsch: Alle Angaben und Pläne in *Peak-Time* sind mehrfach erprobt und stellen die Essenz eines *Best of* dessen dar, was ich bisher finden und anwenden durfte. Doch kein Hochleistungssportler auf der Welt kann einfach einen »Plan XY« befolgen und so 100 % seines wahren Potenzials freilegen. *Individuelle Unterschiede* machen den Menschen nun einmal aus! Sie haben in meinen Plänen deshalb immer wieder »Grauzonen-Angaben« wie »von bis«, »entweder oder« oder auch »je nach Gefühl« vorgefunden. Doch keine Sorge: Es gibt eine einfache, professionelle und effektive *Lösung* für Ihr persönliches Finetuning. Den ersten Zyklus, die ersten acht Wochen führten Sie nach meinen Plänen zu tollen Resultaten? Sie haben auch die anschließende *Peak-Time-Off-Season* für mehrere Wochen nach bestem Wissen, Gewissen und vor allem Körpergefühl selbst geplant und reichlich zusätzliche Erfahrungen gesammelt. Ich garantiere: Dann geht's im nächsten *Hells-Week*-Zyklus noch einen vollen Level optimaler!

Orakel, Gurus, Wünschelruten?

Ich selbst bin sicher ein *sehr* vorsichtiger und kritischer Betrachter von Randwissenschaften und Esoterik. Speziell im Hochleistungssport. Persönliche Glücksbringer und Mentaltechniken okay. Doch alles, was darüber hinaus geht – bitte ohne mich! Dennoch stieß ich vor einigen Jahren im Grunde zufällig auf das Thema Kinesiologie. *Peak Power* Leser erinnern sich an Dr. Wolfgang Moosburger, der erste Kinesiologieprofi in meinem Team. Nachdem ich bereits in meinen Anfangsjahren im Leis-

tungssport einige Wochen den Testergebnissen gefolgt war, war es mir plötzlich gleichgültig, auf welchem Wege er zu diesen Hinweisen gekommen war. Es *wirkte*. Es wirkte nicht nur ein wenig, sondern es hob mich einen klaren Level hinauf: Auf eine neue Stufe von Leistungsfähigkeit *und* Wohlbefinden.

Der Muskeltest – die ganze Wahrheit im Bruchteil einer Sekunde

Beim üblichen Muskeltest drückt der Kinesiologe beispielsweise auf den ausgestreckten Arm des Getesteten. Ich garantiere: Sie haben keine Chance auch nur den geringsten Widerstand zu geben, wenn z. B. eine bestimmte Substanz oder auch schon der Gedanke an einen suboptimalen, zukünftigen Trainingsplan Ihren Körper *schwächt*. Selbst wenn Sie den derzeitigen Studiorekord im Kurzhantel-Seitheben halten. Ihre Schultermuskeln werden Ihnen einfach nicht mehr gehorchen!
Dasselbe gilt jedoch auch bei Schwingungen, die Sie *stark* machen. Sie werden sich fühlen, als könnte der Kinesiologe sich mit seinem gesamten Körpergewicht an Ihren Arm hängen und es wäre dennoch ein Leichtes für Sie, diesen stabil und gestreckt zu halten.

Die Informationen über die Verträglichkeit sind im Erbgut, in der Zusammensetzung der symbiontischen Mikroorganismen und dem spezifischen Schwingungsverhalten von Körperzelle und Nervensystem abgelegt. Nur haben wir »modernen Menschen« meist die Verbindung zur Wahrnehmung dieser natürlichen Steuerungsmechanismen verloren.

Glauben Maschinen an Hokuspokus?

Einige spannende Auszüge aus meiner unmittelbaren Weltcupvorbereitung im Sommer und Herbst 2006 gefällig?

Freitag, 30. Juni 2006

Restday mit Austestung bei Rudi. Anschließendes E-Mail an Jan Prinzhausen:
»Hallo Jan! Du hattest wieder mal 100 %ig Recht mit Deiner Prognose. Natürlich ernährte ich mich nach der letzten Austestung vor Trainingstagen (also doch 3–4 mal pro Woche) kohlenhydratreich, jedoch trotzdem Eiweiß-betont. Doch schon in den letzten zwei Wochen fühlte ich mich nach mehreren Low Carb Tagen immer noch sehr fit… heute folgte die kinesiologische Bestätigung – der Wind hat 180 Grad gedreht ;-). Low Carb is King again!
Zudem ist auch ein Calciummangel da… und nach wie vor die Weizenunverträglichkeit. Weiß zwar nicht inwiefern dies zusammen spielt, aber naja…
Viele Grüße, Jürgen«

Sonntag, 9. Juli 2006 – Zwei Tage vor der Abreise zum Weltcup in Chamonix

Gestern 100 %-Tag mit perfektem Training beendet. Lt. Austestung Rudi am Freitag bis zum Wettkampf kohlenhydratreich / fettarm! Wahnsinn… das erzähl ich Julius erst, wenns geklappt hat ;-) – heute schon der fünfte kohlenhydratreiche Tag in Folge. Die »geplante Ernährung« der Aufbauphase ist vorbei. Jetzt hat mein Körper das sagen. Low Carb war noch vor wenigen Wochen »Natural Doping«. Jetzt nicht mehr. Fühle mich stark und ausgeglichen. *Kämpfer-Diät* moderat unter tags – abends oft zuviel, aber genug Schlaf und gut gegangen. Morningtrain 24er Studio zu christlicher Zeit ;-) mit Christoph & Co. – Winter *Peak Power* SPIRIT!!! Sauge bei Spaziergängen bewusst Energie. Das Leben ist lasergerichtet auf Chamonix!

Mittwoch, 12. Juli 2006 – nach Weltcup Chamonix

War ein Megafeld gestern beim Weltcup in Chamonix – doch ich habe mich wacker geschlagen ;-). War gemein – mein Fuß war schon am Tritt, aber ich habe einfach den Zug nicht mehr gemacht :(14. Ex-Equo auf meiner Tour ;-) dennoch wohl der beste Weltcup seit zwei Jahren. War Zweiter im 6köpfigen Nationalteam. Gesamt waren 79 (!) Herren am Start – wohl das wildeste Feld der letzten Jahre. Den Endrang weiß ich nicht (noch nichts im Internet) – Finale ist erst heute Abend – dürfte aber auf Gesamtrang 28 liegen. Ja, nächste Stationen sind ja China und Singapur. Mit Daddy als »Personal Coach« no problem… ;-)

Sonntag, 16. Juli 2006

Chamonix Weltcup war all right – danach aber insgesamt recht müde. MIST – gestern am zweiten Trainingstag Einfinger-Trainingsexperiment… Fingerzerrung mit leichter Schwellung im Handballenbereich und das 14 Tage vor China… das wird wieder stärker denn je, ich weiß es! Jede (kleine) Verletzung bildet die Grundlage für *Härte*! Habe mich nach SMS an Rudi mit Reparil, Ibuprofensalbe und -tabletten eingedeckt … Arginin & Glutamin nehme ich ohnehin immer, genau so wie hoch dosiert Vitamin C+E, Eiweiß-Zufuhr halte ich hoch. Salbe alle 1–2 Stunden – sogar nachts liegt eine Tube in meinem Bett und ich salbe bei jedem Aufwachen nach – es wirkt!

Montag, 17. Juli 2006

5.45	auf & BCAAs – Finger fühlt sich wieder besser an!
6.00	150 kcal Obst & Quark mit Süßstoff und Protein 75
7.00	Mit dem Bike zu Physiotherapeut Hanno: grünes Licht für den Finger
8.00	Warmup Landessportzentrum am Hangelboard – schmerzfrei!! SUPER!!
– 9.50	Stretching mit ProVib-Platte und Mike Arnold als Zusatzgewicht ;-) sauberster Spagat! Kleiner After-Workout-Shake, danach Einkauf.

10.40 *»Sonder-After-Workout-Snack II«* Kleines Omelett auf 2 Eiern, Gemüse, Leinsamen, Schinken, ca. 300 kcal. – Weltcupzeit ist flexible Zeit!
– 12.00 E-Mails beantworten
– 14.00 Freibad
14.30 Birne, Aminos, Karotte 100 kcal
15.00 Coaching
– 17.00 Büro
– 18.00 Walk mit Erledigungen zu Rudi Pfeiffer – kinesiologische Austestung des Fingers – alles einwandfrei!!! Ja, ich bin wieder absolut FIT!
19.00 Haferflocken, Protein 75, Magerquark, Sojaprotein, Gemüse
Grund ist hier primär kein Salz – habe vor 100 %-Tagen einfach speziell im Sommer das Gefühl mit Salzverzicht in der 2ten Tageshälfte am Trainingstag stärker zu sein! Speziell wenn ich morgens trainiere. Halte auch die kcal niedrig: Unter tags 650, abends noch mal 1.250 – also 1.900 gesamt – wie immer aber ohne »Gemüse- und Salatkalorien« gezählt
20.15 Uhr Licht aus
Nachts BCAAs und Arginin
(wachte 3× auf – das Wasser findet den Weg aus dem Körper ;-)

Dienstag, 18. Juli 2006

5.30 auf und Messungen
(CPK 56 – Super Wert – das »Zwangs-Ruhe-Wochenende« war genial)
5.50 Kaffee mit Honig, E-Journal schreiben
6.10 Jogging zum Landessportzentrum Vorarlberg mit iPod
6.30 Warmup spezifisch
6.46 erster knallharter Hangelsatz – ich kanns! Bin topfit am frühen Morgen – Finger ist wieder 100 % belastbar!!! Und das 48 Stunden nach der Zerrung!
7.00 Uhr vollständiger Spagat – einwandfrei ;-)
7.15 Ende der Maximalkraftsession und zurück nach Hause
7.40 *During-Workout-Snack* (Protein 75, Kirschen, Magerquark) 300 kcal
8.00 Abfahrt nach Kempten
9.30 BCAAs, Red Bull Sugarfree und Warmup!
10.30 perfekter Versuch in Weltcuptour (10+/11-)
– 12.30 3 weitere super Versuche in Qualifikationstour (9+/10-)
13.00 Megadosis Aminos 2100 ;-) und Apfel im Auto
14.20 Snack im Büro (Gemüse und Käse)
– 15.15 E-Mails, div.
– 17.00 div. geschäftliche Erledigungen

– 18.30 Freibad mit 20 Minuten Schwimmen gemeinsam mit
Peak Power »Satzmeister« Sebastian Nagel – herrlich!
19.15 Haferflocken, Protein 75, Hüttenkäse, Joghurt, etwas Honig, Sojaprotein, Gemüse
Diesmal war primär »keine Lust aufs Kochen« und die extreme Hitze Grund für dieses »Schnellgericht«, kcal unter tags ca. 600, abends noch mal 1.900

Dienstag, 25. Juli 2006

Ich bin bereit – perfektes Training. Hangeln 6.40 Uhr mit absolut perfekter Power – CPK bei 47. Danach Körperfett-Messung bei Doris. Im Anschluss Klimaanlage im MagicFit-Kletterraum einschalten und Abschlusskaffee mit Papa – letzte Reisebesprechungen. Alle drei Maximalkraft-Kletterprobleme erfolgreich abgehakt! Am Ende div. Spannungsübungen und Handstände – Ich Bin Bereit – morgen geht's endlich los in Richtung Asien. Mittags finaler Check bei Rudi Pfeiffer: alles roger! Kann es kaum noch erwarten. Gewicht perfekt: 54,3 kg!

Montag, 6. November 2006, 2 Tage vor Abreise zum Weltcup in Penne (Italien)

6.15 auf und Supplemente
CPK 95, Gewicht 54,3 – perfekt. Training gestern verkraftet!
Coffee & Milk
6.40 Jogging zum Landessportzentrum Vorarlberg
7.05 ProVib-Regenerationsworkout und Stretching intensiv
mit div. Telefonaten
8.25 lockeres Jogging retour (20 Minuten)
8.45 Dusche & Mahlzeiten für Tag vorbereiten
9.15 2tes Frühstück
Büroarbeiten
13.15 Family-Besuch zu Hause – Abklärung Anreise div. (Italien)
13.45 Termin Rudi Pfeiffer – Weizenallergie!
14.30 Abendessen fliegt auf den Biomüll ;-) entweder ich halte mich daran oder lasse das Profisein bleiben – war perfekt – bis auf die Weizenkleie ;-)
– 15.30 Arbeiten
– 15.50 neues Kämpfer-Dinner vorbereitet

A Kind of Magic?

Ich bin Profi, Berufssportler. »Du bist ein Cyborg, eine Maschine!« meinte ein Coachie kürzlich via SMS. Er sprach damit meinen teilweise sicherlich fast extremen Hang zu Perfektionismus, Disziplin und Kontrolle an. Doch wie kann ich mir dann so sicher sein, dass eine »grenzwertige Wissenschaft« wie die Kinesiologie mir gerade in *Peak-Phasen* bei teilweise wohl essenziellen Entscheidungen hilft wie …

- Ein Ruhetag mehr oder weniger vor dem Weltcup?
- Moderate oder ganz lockere, letzte »Aktivierungseinheit«?
- Wie viele Kohlenhydrattage in den Wochen der Vorbereitung und wie viele direkt vor einem Bewerb?
- Sind noch akute Mängel an Antioxidantien oder Mikronährstoffen vorhanden?
- Ist mein Finger nach der Verletzung bereits wieder zu 100 % belastbar?
- Ist die Weizenallergie noch relevant?
- Ist der neue Trainings- und Ernährungsplan bis direkt vor dem Weltcup in Ordnung oder soll davor eine Änderung erfolgen? Wenn ja – welche?
- Brauche ich eine oder zwei lockere Wochen zur »strategischen Dekonditionierung« nach der Saison?
- Ist Kletterschuh »A« oder »B« besser für diesen Bewerb geeignet?

Manche dieser »Rätsel« kennen Sie bereits: Aus den Tagebuchaufzeichnungen von gerade eben! Andere werden Ihnen am Ende dieses Kapitels, in einem weiteren Auszug meiner Journale, auffallen. Die meisten davon scheinen Ihnen ohne Laborwerte und Elektronenmikroskop absolut »unbeantwortbar«? Spätestens die letzte, berechtigte Entscheidung für die richtige Ausrüstung … wer soll das zwei Tage vor dem Bewerb wissen … außer … *mein eigener Körper*? Ja, Sie haben richtig gelesen. Die Beispiele in meiner Aufzählung sind nichts anderes, als ein Auszug an *konkreten Fragestellungen,* die Rudi Pfeiffer absolut erfolgreich per Kinesiologie für mich löste. Noch einmal: Der Kinesiologe ist nichts anderes als ein *Helfer*! Er hilft dem Ausgetesteten zurück zu seinen unfehlbaren Instinkten.

Nur zu! Griff zum Telefonbuch – Termin vereinbaren und … Test! Ein kompetenter Kinesiologe, dazu gleich mehr, wird Ihnen dafür auch bestimmt nicht sofort eine Rechnung stellen. Apropos Honorar: Wie Ihnen die Kinesiologie auf Dauer neben lästigen Krankenstandtagen auch bares Geld ersparen kann, wissen Sie bereits aus dem Supplementekapitel auf Seite 146.

Der Kinesiologe ist nichts anderes als ein *Helfer*! Er hilft dem Ausgetesteten zurück zu seinen unfehlbaren Instinkten.

ICAK-D – Die »TÜV-Plakette« für einen Top-Kinesiologen

»Wenden Sie sich an einen kompetenten Kinesiologen!«, ist die klare Empfehlung von Mag. Rudi Pfeiffer. Neben der optimalen Umsetzung der *Kämpfer-Diät* rangierte eine weitere Frage in den obersten Rängen der »FAQs«, die mir nach *Peak Power* zahlreiche Aktive stellten: »Wie finde ich einen kompetenten, professionellen und vertrauenswürdigen Kinesiologen?« Logisch, wo immer sich Erfolge zeigen, ist auch der Missbrauch nicht weit. Dubiose Geistheiler, selbst ernannte Gurus und »zaubernde« Kräuterhexen gehören nach wie vor nicht zu meinem Betreuerteam.

Ob krankheitsbedingt oder zur Optimierung der eigenen Leistung. Ihre Gesundheit oder auch »nur« die Trainingsstrategie für Ihre perfekte *Peak-Phase* verlangen zu Recht nach einem: Kompetente und verlässliche *Qualität*! Eine Ausbildung am *International College of Applied Kinesiology* ist ein von unabhängigen Stellen bestätigter, internationaler Standard, wenn Sie auf professionelle Tests aus sind. Wurde Ihr Kinesiologe von dieser Organisation geschult, dann können Sie sich sicher sein, dass Sie es nicht mit Schamanentum oder schwarzer Magie zu tun haben, sondern mit einer naturkundlichen, ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. *Applied Kinesiology* nennt sich übrigens die *Methode*, nach der auch Rudi Pfeiffer mich betreut. Nähere Informationen finden Sie direkt auf dem offiziellen Webportal der ICAK-D unter www.icak-d.de im Internet.

Mein Tipp: Was haben Ihr Arzt, Ihr Trainer oder Ihr Mentalcoach gemeinsam? Richtig: Soll die Zusammenarbeit optimale Erfolge zeigen, sollten diese wichtigen Wegbereiter Vertrauenspersonen sein. Dasselbe gilt für Ihren Kinesiologen. Achten Sie unbedingt von Anfang an auf ein »gutes Gefühl« im Umgang mit dieser wichtigen Person. Schließlich verhilft er Ihnen zu Entscheidungen, die weit reichende Konsequenzen für Ihren Peak-Athletenalltag haben können!

Ob krankheitsbedingt oder zur Optimierung der eigenen Leistung. Ihre Gesundheit oder auch »nur« die Trainingsstrategie für Ihre perfekte *Peak-Phase* verlangen zu Recht nach einem: Kompetente und verlässliche *Qualität*! Eine Ausbildung am *International College of Applied Kinesiology* ist ein von unabhängigen Stellen bestätigter, internationaler Standard.

Achten Sie unbedingt von Anfang an auf ein »gutes Gefühl« im Umgang mit Ihrem Kinesiologen. Schließlich verhilft er Ihnen zu Entscheidungen, die weit reichende Konsequenzen für Ihren Peak-Athletenalltag haben können!

Mit Kinesiologie und Strategie zum erfolgreichsten Weltcup

Noch eine ordentliche Zugabe gefällig? Mein bislang erfolgreichster Weltcupstart gelang mir im September 2006 im Südspanischen Marbella. Die sportliche Wertigkeit des Weltcups in Singapur 2002 war trotz des 10. Ranges im Endresultat vermutlich geringer. Rückblickend betrachtet natürlich ein Top-Ergebnis. Doch vor einem weit weniger hochkarätigen Weltcupfeld als in Spanien. Ein weiterer Hauptunterschied im Vergleich zu 2002? Auch der Spätherbst *blieb* 2006, wie sie bereits wissen, äußerst erfolgreich. Nicht nur, dass diesem Bewerb mehrere, ausgezeichnete weitere Starts im Verlauf von *Peak-Time* folgen sollten … ein wichtiger »Zusatz« war auch diesmal: Die Kinesiologie!

Montag, 21. August 2006

Restday mit neuem Warmup morgens: Ruderergometer total locker 20 Minuten statt einklettern. *Peak Power* in der Druckerei am Ende eines langen Tages.
Mittags Check bei Rudi Pfeiffer – alles *perfekt*! Trainings- und Ernährungsplan sind jetzt perfekt! Ansonsten: Kein einziger Mangel! 4/3 Low Carb / High Carb Strategie vom Winter 2005 darf wieder »walten« – ist dzt. bis Marbella perfekt!

Mittwoch, 13. September 2006, Ein Tag vor der Abreise zu meinem bislang erfolgreichsten Weltcup: Marbella (Spanien)

CPK heute 65: Voll erholt! Feeling »friedlich müde« aber OK. Ruhe vor dem Sturm
War morgens 20 Minuten sehr locker rudern und 20 Minuten locker einklettern … jetzt »nur« noch packen und ab die Post ;-)
MadRock Hooker ist der Schuh – meine »Alternativwaffen« fallen klar durch.
Was den Rest des »perfect running systems Jürgen« angeht: Rudi meinte, ein paar Antioxidantien fehlen – ansonsten alles roger! Dosis an OPC und Supermineral wird verdoppelt. Außerdem bis zum Bewerb *kein* Kohlenhydratloading erforderlich. Erstes Loading erst wieder abends vor dem Halbfinale.
Heute Abend Fatloading 2.400 kcal – genug.

Donnerstag, 14. September 2006, Anreisetag I

53,7 kg – Ich habe Reserve
CPK 56 SUPER ERHOLT!!! Muskulatur weich und Energiespeicher randvoll ;-)
Ruhetag mit letzten Arbeiten und Anreise Mam
Beim gemeinsamen Waldspaziergang wird nach einer Stunde der Kopf ruhig.
Abend mit Mam, wieder einmal etwas Siddhartha lesen – lang lang ist's her …
Friede: »Ziel erreichen wie ein Stein, der ins Wasser fällt: gezogen von der Welt.«
Wunderschöne »Hesse Zeilen« … 100 % und ohne Zwang. Denken – fasten – warten. Ich BIN, kein Team mehr notwendig im Moment. Einfach Vertrauen in mich und das Universum.

400 kcal unter tags, gesamt ca. 1.700 kcal
Abendessen bei Mam mit Nightsnack lt. Ori-Timing (18.30)
6 Stunden Schlaf – ungewohnt aber ich weiß, dass ich Reserve habe! *Wartime*!
Tiefes Autogenes Training mit Vision zum Erfolg

Donnerstag, 15. September 2006, Anreisetag II

3.30 auf! Frühstück 0
6.00 etwas Schlaf auf erstem Flug nach Mallorca
Feeling müde aber locker
Musikwalk durch den Flughafen: »Blick ins Licht – kein Blick zurück!«
Ich bin fitter und ausgeglichener denn je. Wichtig: Jedes Jahr besser als zuvor. Optimal: Vergleichbare *Peak-Phasen* oder Bewerbe zur selben Zeit, und/oder am selben Ort. Freue mich riesig auf Marbella. Bin sicher, dort der bisher erfolgreichsten Saison einen Schritt näher zu kommen.
SMS von Bettina nach der Zwischenlandung in Palma ;-): »*Hi Jürgen, auf geht es – sonniges Marbella, fein! I wünsch dar wos! Mochs guat, LG Betti«*
Handy-Display auf »sunshine orange« gestellt – alles zählt!
9.15 easy Stretching am Flughafen von Palma
Regenbogen über Palma – Magic day ;-) wunderschön …
9.50 Flug Malaga
Musik perfetto ;-) »ich bin ich« Erinnerungen Morningtrains *Peak Power*
der Winter 2006/07 wird stark, augeglichen und NEU!
12.00 Apfel im Bus als Frühstück ;-)
14.00 Tophotel! Treffen Rest des Teams – Handy-Nr an Teamleiterin Susi, ich werde bei Änderungen im Zeitplan informiert – kein Stress mehr!
15.00 Aminos im Hotel
Einkaufen u. Relaxen am Strand
Glutamin
Div. Internet-SMS
Zielbriefing-Formular schriftlich an die Wand im Hotel! Halbfinale = *Primary Goal*. Fit bleiben bis zur ungewohnten Hochleistungszeit am späten Nachmittag um 17 Uhr – *die* Herausforderung!
Stretching mit Kurzcheck Spannungssitz – feels great!
18.30 abends salzfreies lowcarb dinner (Rohkost, Quark, Sahne, Eier, Süßstoff, Mandeln) perfektes »Ori-Timing« beim Kämpfer-Dinner
Relax mit FLEX & Fliegerheftle
21.30 Nightsnack (Sahne, Quark, Mandeln, Süßstoff, Vitamin C), Cooldown Supplement, Magnelact, Zitrozink
ca. 1.800 kcal
22.00 Licht aus

Freitag, 16. September 2006, Viertelfinaltag

nachts	1× Aminos
8.00	wakeup – 10 h Schlaf yeahhh … weich wie Butter 52,8 kg – trinke heute piano bis zum Bewerb ca 0,5 l
8.15	OPC, Rhodiola, Glutamin, Supplemente
– 9.30	Walk mit kurzen Jogwarmups – my system! Arco 2002!
9.30	kurzer konzentrierter Einkauf. Mentalpower by Shoppingwalk – Konzentratioin auf jeden Moment – davor 10 min Sonnenmeditation – Siddharta-Leere
10.00	Frühstück: »Asiaprotein-Mix«, Obst 200 kcal Wecker auf 14.15, Relaxen im Hotelzimmer, Fliegerheftle
13.15	Walk durchs Hotel, easy!
14.00	½ Apfel + Aminos
14.30	Walk zur Wand
16.00	Trauben, Aminos
17.45	Start + Traumlauf im ¼-Finale! Bin im absoluten Spitzenfeld dabei! (zuvor Aminos, Glutamin, Calcium)
18.15	*After-Workout-Snack* 200 kcal (Joghurt, Honig, Nektarine) und Cooldown-Supplement. Autogrammstunde – i love my job ;-)
20.00	retour im Hotel / sms / ausstretchen
20.45	lowcarb ohne Salz wie am Vorarbend letzte sms kommen retour: *Ziag gscheit o! rene g.* *Dann häng dich rein und lass dir zeit, M* *So ists gut! Hau voll rein. Big fun, Fredy* *Genial! Glückwunsch. Ich drück dir die daumen. viel spaß noch. Vg*
22.00	Cooldown, Magnelact, Zitrozink + 5 Gramm Kalium – Licht aus 1.600 kcal Superknapp

Samstag, 17. September 2006, Halbfinaltag

Nachts	Aminos, Cooldown
6.45	wakeup – Tiefstschlafphasen, Muskulatur wieder wie Butter 52,6 kg – trinke heute sehr piano
7.00	Glutamin
7.15	Morgenwarmup an den Strand und retour mit Energiesauger
7.45	Stretching easy
8.05	frühstück wie Vortag 200 kcal, Kaffee wird vom Buffet mitgenommen (wie in China)
9.00	Abmarsch
– 10.30	Warmup mit Kaffee + Koffeintablette, Aminos, Glutamin, BCAAs

10.45 Routenbesichtigung
danach Koffein und Calcium, Feeling perfekt!
11.30 Start und perfect run zum Gladiatorsoundtrack
»Ehre und Stärke«, Ich liege in Führung! Ausklettern
12.10 *After-Workout-Snack*
Talk mit F. Legrand er gratuliert und arrangiert mein Training
für die Folgetage! Kommentar Uri – »cool body«! ;-)
14.30 Apfel, Aminos
15.00 »Sieger-SMS« absenden und Retourpost genießen ;-):
Herzliche gratulation. Super von der ganzen familie mfg papa
Sensationell, Gratulation. Freue Dich und genieße.
Lg. von Günter, Heidi und Sarah.
Hi Jürgen, cool, gratuliere! LG Betti
Super der beweis wer nicht aufgibt darf eines tages immer die
früchte des erfolges ernten bravo peter
16.45 Körperspannungs-Fun-Training mit Klimmzügen, Hangwaagen
17.15 *After-Workout-Snack* II – gesamt 350 kcal
18.00 Finale zuschauen – big Loading Abend ;-) aber »my style«
letzte sms trudeln ein:
Cool sehr brav!!!!! rene g.
Echt cool Jürgen: Strong! Gratuliere!! Erhol dich gut! Ciao Konze
20.15 Ladeabend Low Fat Obst, Asia-Proteinmix,
Tapas à la Jürgen 2.100 kcal
22.00 zufriedenfriedliches Licht aus

Vertragsverlängerung fällig?

Das Ende dieses Buches naht mit Riesenschritten. Doch eines fehlt noch: Ihr drittes *Zielbriefing-Formular*! Sie erinnern sich … Sie haben doch *drei* Kopien gemacht. Genau, also ist eine noch übrig. Also: Alles »schreibklar«? Die Aufgabe ist einfach: »Ihr *neuer* Profivertrag mit *Ihnen* selbst!«
Alle meine Erfolgsstrategien kennen Sie nun. Jetzt sind *Sie* dran. Legen Sie, wie ich, die Latte mit dem letzten *Zielbriefing-Formular* für die nächsten 8 *Hells-Weeks* eine ordentliche Stufe *höher*! Denken Sie ständig an die *Perspektiven*, die sich erschließen, wenn Sie Ihre gewonnene Form beibehalten und nun Woche für Woche weiter perfektionieren. Was ist der Maßstab? Sie selbst setzen sich Grenzen oder stellen eben alles, was bisher war, in den Schatten. Jetzt und in Zukunft: Ein Ziel darf ruhig wirklich sehr anspruchsvoll sein! Auf alle Fälle höher, als *alles* bisher Erreichte. Auf in die nächsten acht Höllen-Wochen und ab in den nächsten Level Ihrer *Lebensform*!

Mein persönliches Zielbriefing-Formular

Übergeordnetes Primärziel

_____

_____

Leistungsziel(e) (Persönliche Rekorder Training, Wettkampf, ...)

Disziplin / Übung	Derzeitige Leistung	Ziel	bis wann erreicht?

Körperzusammensetzung

Ist-Stand		Ziel		bis wann erreicht?
kg Magermasse	% oder kg Körperfett	kg Magermasse	% oder kg Körperfett	

Alliierte (wer kann helfen ? Trainingspartner, etc.)

_____

Fähigkeiten und Bedingungen, die ich optimiere oder schaffe

Action-Plan (was sind meine ersten Schritte, was folgt, was ist zu beachten?)

Passion (*Warum* und *wie sehr* will ich die Ziele wirklich erreichen?)

Lifestyle-Check (Was ändere ich dafür? Welchen Preis bin ich unter Umständen sogar bereit zu »bezahlen«? Was ist darüber hinaus zu beachten? Achtung, das Leben ist *immer* ein großes Ganzes!)

Datum, Unterschrift

Grenzen durchbrechen!

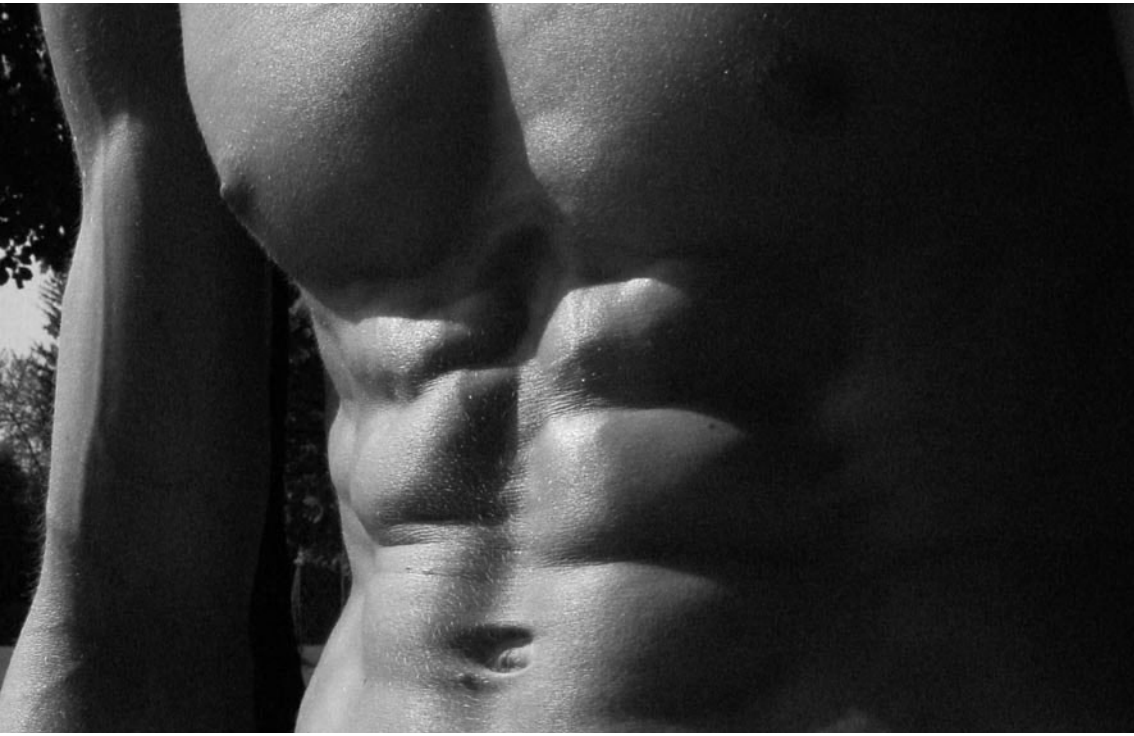
Jetzt da ich die letzten Zeilen dieses Buches schreibe, steht es seit 24 Stunden fest: Eine schriftliche Einladung aus Frankreich: Ich bin startberechtigt in Serre Chevalier. Der nach dem Rockmaster in Arco zweitgrößte, internationale Einladungs-Kletterbewerb der Welt! Nur Herausforderungen, die größer sind als alles bisher dagewesene … auch für mich. Ein neuer Level! In dieser Minute hängt direkt vor mir mein *Zielbriefing-Formular* für den nächsten Weltcup. 2007 hat begonnen – ich bin stärker und fitter denn je. Auch dank *Peak-Time*. Ein solches Buch veröffentlichen zu dürfen, war für mich eine Ehre. Allein die gesammelten Erfahrungen, die intensiven Coachings und die lehrreichen Reisen – das alles geht weit über den eigenen Erfolg hinaus. Das Schreiben – und auch die tolle Arbeit dahinter – erfüllt letztlich nicht nur meine Träume.

Während der Entstehung von *Peak-Time* durfte ich vieles lernen und anwenden, das für mich sogar noch bis vor zwei Jahren völlig unvorstellbar war. Sowohl was Training und Ernährung anging, aber auch das richtige Denken dahinter. Immer wieder wurde ich in dieser langen und »magischen Saison 2006« auf neue Strategien und hoch wirksame Techniken aufmerksam, die mich zunächst verblüfften und dann zu Recht in ihren Bann zogen.

Ich bin für Sie ein »Motivator« – jemand, der Ihnen hilft bei der Sache zu bleiben und fernab vom »Mainstream« Ihre Visionen wahr zu machen? Das freut mich. Ja, *Peak-Time* kann auch Ihnen sicher helfen, sich Ziele zu setzen und diese eisern zu erreichen. Doch eines ist sicher: Der Hauptgrund, aus einem Buch nun sogar *drei* zu machen, waren die *Leser*. Nichts motivierte mich seit dem *Peak-Prinzip* mehr, als die E-Mails mit Erfolgsgeschichten. Ich bin mir sicher, dass auch *Peak-Time* wieder neue Grenzen sprengen wird!

Clarence Bass erzählte mir eines Nachmittags, dass Kraftsport schon immer seine einzige, wirkliche Leidenschaft gewesen sei. Kein anderes Hobby oder materielle Werte hätten es jemals mit dem »Eisen« aufnehmen können. Seine Worte wirkten nachdenklich, und gleichzeitig aus tiefstem Herzen, zufrieden und glücklich. Ich wusste sofort, wovon er sprach. Es sind die »goldenen Momente« in Training und Wettkampf, welche die *positive Sucht*, ein konstant starkes, inneres Feuer, immer wieder aufs Neue entfachen. Als mir zwei meiner größten Vorbilder und Legenden meines Sports, die mehrfachen Weltcupsieger François Legrand und Yuji Hirayama, in Spanien persönlich zu meiner Leistung im Herbst 2006 gratulierten, stand für mich fest: Noch viele Jahre werde ich diesem Sport als aktiver Profi treu bleiben. Kraftsport ist ein niemals endender Weg. Immer wieder alle Bereiche zu optimieren und stärker zu werden, ist der Schlüssel zum Erfolg.

Nur zu: Halten auch Sie mich weiterhin auf Trab! Auf zu neuen Horizonten – Trainieren Sie hart, aber *klug*!



Persönlicher Rekordwert von 4,2 % Körperfett im Herbst 2006 und im Januar 2007: Beide Male mit deutlichem Muskelzuwachs in den Wochen zuvor (siehe Seite 27)

Quellen

Jürgen Reis
Das Peak-Prinzip – Das Komplettsystem
für Kraftsport und Bodybuilding
consolution.at publishing, 2005

Peak Power
Optimale Kraft- und Muskelentwicklung
gezielte Fettverbrennung und Top-Fitness
mentale Geheimwaffen
consolution.at publishing, 2006

sowie die in diesen ersten beiden Büchern der Peak-Trilogie verwendeten Quellen

Berend Breitenstein
Bestform in vier Wochen
Novagenics, Arnsberg, 2006

Napoleon Hill
Erfolg durch positives Denken
Ariston Verlag, Kreuzlingen, 1968 / 1998

FLEX Autorenteam
HUGE
Weider Publications, Woodland Hills, 2003

Klaus Arndt
Synergistisches Muskeltraining
Novagenics, Arnsberg, 2000

Klaus Arndt, Stephan Korte
Die Anabole Diät
Novagenics, Arnsberg, 2002

Clarence Bass
Ultra schlank
Novagenics, Arnsberg, 1999

Ripped Band 1, 2 und 3
Ripped Enterprises, Albuquerque (NM)
1980 (Bd. 1), 1982 (Bd. 2), 1999 (Bd. 3)
The Lean Advantage Band 1, 2 und 3
Ripped Enterprises, Albuquerque (NM)
1984 (Bd. 1), 1989 (Bd. 2), 1994 (Bd. 3)

Challenge Yourself
Ripped Enterprises, Albuquerque (NM), 1999

Larry Pepe
The Pre Contest Bible
Iron Man Magazine, USA, 2004

Jay Cutler
Ceo Muscle
KMC Enterprises, 2004

Udo Bölts
Quäl Dich, Du Sau
covadonga, Bielefeld, 2006

Lance Armstrong mit Selly Jenkins
Tour des Lebens
Verlagsgruppe Lübbe, Bergisch Gladbach, 2000

Ibrahim Elmadfa, Waltraute Aign, Doris Fritzsche
Nährwerte
Gräfe & Unzer, München, 2002

Dr. Dr. Jürgen Gießing
1-Satz-Training
Novagenics, Arnsberg, 2004

HIT – Hochintensitätstraining
Novagenics, Arnsberg, 2006

Ori Hofmekler
The Warrior Diet
Dragon Door Publications Inc, St. Paul, 2003
The Warrior Diet Fat Loss Program
Warrior Diet LLC, 2004

Maximum Muscle Minimum Fat:
The Science of Physical Perfection
Dragon Door Publications, St. Paul, 2003

The Anti-Estrogenic Diet
Defense Nutrition Publications, Woodland Hills, 2006

CFT – Controlled Fatigue Training
Warrior Diet LLC, Woodland Hills, 2007

Carl Miller
Olympic Lifting Training Manual
nicht publiziert, Santa Fe

The Miller Fitness Plan
Sunstone Press, Santa Fe, 2005

Ulrich Klever
Klevers Kompass Kalorien & Fette
Gräfe & Unzer, München, 2002

Bruce Lee, John Little
Expressing the human body
Tuttle Publishing, Boston MA, 1998

James E. Loehr
Die neue mentale Stärke
BLV, München, 1996

Tennis im Kopf
BLV, München, 1994

Richard J. Machowicz
Unleash the Warrior Within
Marlow & Co., New York, 2002

Lyle McDonald
Ultimate Diet 2
Lyle McDonald, Austin, 2003

Mike Mentzer
Heavy Duty
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

Heavy Duty Journal
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

Andreas Scholz, Prof. Dr. Michael Hamm
Body Food
Knaur Ratgeber Verlage, München, 2005

Jan Prinzhausen
Strategien der Leistungsernährung für Sportler
Akademos, Hamburg, 2003

LOGI und Low Carb in der Sporternährung
systemed, Lünen, 2005

D. Sinner
Der Steroidersatz 2006
BMS, Gronau, 2006

Die Modified Fat-Fast Diät
MATRIXX GmbH, Seekirchen 2005

Claudia Wernig und Stephan Korte
Die Metabole Diät
MATRIXX GmbH, Seekirchen 2007

Dorian Yates, Bob Wolff
Bloods and Guts
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn 1995

Komplettieren Sie Ihre Peak-Trilogie

Das Peak-Prinzip

Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding

Der Fitness-Bestseller »Das Peak-Prinzip« garantiert als Buch oder als erstes deutschsprachiges Kraftsporthörbuch auf zwei CDs:

- Die Gebote des High Intensity Trainings – von den Grundlagen zu speziellen HIT-Techniken
- Wochen- und Trainingspläne für Aufbau- und *Peak-Phasen*!
- Die Dokumentation von Jürgen Reis, wie er seinen Körperfettanteil auf 4,4 % reduzierte und gleichzeitig Muskelmasse aufbaute.
- Die Peak-Ernährung im Detail – die Grundlagen, die Wochenplanung, die richtigen Lebensmittel, Supplemente und spezielle Strategien

Das Peak-Prinzip – 5. Auflage, 210 Seiten, EUR 23,90
Das Peak-Prinzip als Hörbuchversion – auf 2 CDs, EUR 23,90
Peak-Prinzip-Kombi – Buch + Hörbuch, EUR 39,90

Peak Power

Der Fitness-Bestseller »Das Peak-Prinzip« war der Startschuss: Es folgten zwei Jahre intensiver Coachings mit Sportlern verschiedenster Disziplinen und natürlich eigener Erfahrungen und Fortschritte an der Front des Hochleistungssports.

Hocheffektives Krafttraining

- Topfit werden und bleiben: Schneller, sicherer Kraft- und Muskelaufbau
- Power-Workouts der Weltcup-Kletterer – überall knallhart trainieren!
- Erfolgreich starten! Pläne für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

Ernährungsstrategien

- Körperfett-Setpoint: das individuelle Optimum erreichen und halten
- Timing: Kohlenhydrate-Loadings, Fett-Eiweiß-Zyklen und Supplemente
- Stoffwechselturbo: Neue Wege des Bodybuilding ohne Doping

Mentale Geheimwaffen

- Persönliche und sportliche Ziele formulieren, setzen und erreichen
- Hocheffektiv: erprobt von Eliteeinheiten und im Hochleistungssport
- Optimal abgestimmter Peak-Lifestyle für Ihre Trainings- und Lebensziele

Peak Power – 2. Auflage, 220 Seiten, EUR 24,90

Alle Bücher der Peak-Trilogie sind auch als E-Book erschienen und zu Sonderpreisen exklusiv auf www.peak-prinzip.com erhältlich.

Peak-Log 2.0

PC-Software für Windows – EUR 39,90

Planen, erreichen und dokumentieren Sie Ihre sportlichen Fortschritte einfach und bequem. Intuitive Benutzerführung und zahlreiche vordefinierte Vorlagezyklen machen auch komplexe Trainingsplanungen zum Kinderspiel! Weitere Informationen sowie eine kostenlose Demoversion finden Sie direkt auf www.Peak-Prinzip.com

Power-Quest

stark · athletisch · messerscharf definiert
Praxis-Fragen und Antworten

Körperfett effektiv *abspecken*
Form *optimieren*
Gezielt Qualitätsmuskulatur *aufpacken*

Praxis Peaktraining · Die perfekte *Kämpfer-Diät* · Motivation und mentale Power

Power-Quest – 230 Seiten, April 2008, EUR 24,90
www.peak-prinzip.com · www.juergenreis.com

Jetzt kostenlos testen!

Überzeugen Sie sich selbst! Auszüge aus allen Kapiteln unserer Bücher und dem *Peak-Prinzip*-Hörbuch finden Sie direkt auf der Homepage von Jürgen Reis unter www.juergenreis.com/testit. Auch eine Demoversion von *Peak-Log* 2 steht zum Download für Sie bereit!

Direkt auf www.peak-prinzip.com bestellen!

Einfach, direkt und versandkostenfrei
Bis auf weiteres wird Jürgen Reis persönlich sämtliche Bücher, welche direkt bei uns bestellt werden, handsignieren!

EU-Überweisung und -Versand

PayPal®

Professional Coaching & Consulting

Individuelles High-End Wissen aus erster Hand!

- Professionelles Personal Coaching direkt mit Jürgen Reis
- *Peak-Prinzip* Seminare und Motivationsworkshops
- Firmeninterne Incentives, Trainings und Seminare

Jürgen Reis ist ausgebildeter WIFI-Trainer und -Coach. Als geprüfter NLP-Practitioner, Leistungssportlehrwart und Absolvent der BSA-Akademie verfügt er über ein umfassendes Wissen sowohl im Mentalbereich als auch hinsichtlich der wissenschaftlichen Grundlagen des Kraftsports.

Personal Coachings mit Jürgen Reis

Der *Peak-Prinzip*-Autor bietet seine 15jährige Erfahrung seit längerem auch in persönlicher Betreuung in Form von Einzelcoachings an! So lässt sich das *Peak-Prinzip-Wissen* optimal auf die eigenen Voraussetzungen und Ziele anpassen und erfolgreich nutzen!

Im Spitzensport ist persönliche, individuelle Einzelbetreuung des Athleten die entscheidende Grundlage für Höchstleistungen und Rekorde. Denn nur perfekte Abstimmung der Methoden auf die Ziele des Einzelnen lassen optimale Fortschritte zu.

Gesteigerte Fitness, weniger Körperfett, mehr Kraft und Energie sind meist die Ziele der Schützling von Jürgen Reis, die er erfolgreich direkt vor Ort oder auch per Telefon und Internet berät und betreut. Neben Training sind natürlich die Ernährung, aber auch die mentale Komponente entscheidend für konstante Fortschritte und Motivation.

Alle Details zu dieser exklusiven Dienstleistung finden Sie direkt im Internet unter www.juergenreis.com/coaching

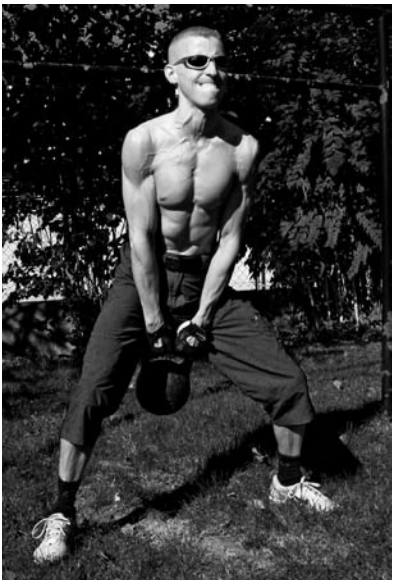
Pressestimmen über *»Das Peak-Prinzip«* und Jürgen Reis veröffentlichen wir direkt im Internet unter www.juergenreis.com/presse. Success-Stories, Referenzen und Newsberichte finden Sie ebenso direkt unter www.juergenreis.com/success oder im Newsbereich (Startseite) von www.juergenreis.com

Bei Interesse freut sich Jürgen Reis auf Ihre Kontaktaufnahme

jürgenreis.com · Steggasse 2 · A-6850 Dornbirn · Österreich
mobil +43 (0)664 1 65 79 62 · festnetz +43 (0)5572 20 38 29 · fax +43 (0)664 1 67 53 45
info@juergenreis.at · www.juergenreis.com

Besuchen Sie Peak-Prinzip.com & juergenreis.com

- Sämtliche Bücher, Hörbücher, Kombiprodukte, Software und Supplemente der JR-Produktlinie direkt und komfortabel im Internet bestellen.
- Neu! Kettlebells, Gewichtswesten und Trainingsausrüstung!
- Kostenloser Kraftsport- und Fitness Newsletter mit Erfahrungsberichten von Peak-Athleten
- Aktuelle Buch- und Internet-Tipps
- Exklusiver **Download-Bereich** für Peak-Leser! Mit Trainingsplänen, Vorlagedateien zur Trainings- und Ernährungsdokumentation, Peak-Ernährungsplan-Rechner, u.v.m. Der Benutzername für den VIP-Bereich lautet **Peak**, das Passwort **Peaktime**



Zentrale jürgenreis.com

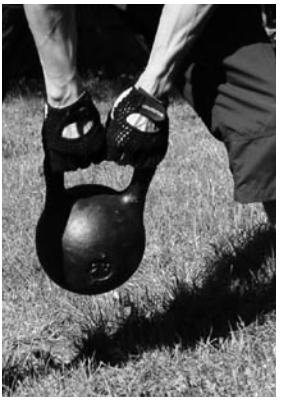
Jürgen Reis
Steggasse 2
A-6850 Dornbirn
Tel +43 5572 20 38 29
Fax +43 664 167 53 45
info@juergenreis.com
WWW.JUERGENREIS.COM

Vertrieb Supplemente und Trainingsausrüstung

Sport Dorninger
Bürgle 3c
A-6850 Dornbirn
Tel +43 5572 2 49 39-0
Fax +43 5572 2 49 39-7
office@sport-dorninger.at
WWW.JUERGENREIS.COM/SHOP

EU-Überweisung und -Versand

PayPal®



Der Autor – Facts

Geburtsdatum: 13. August 1976
»body-facts«: 53 kg Wettkampfgewicht / 55 kg *Off-Season* bei 1,71 m
»mind-facts«: geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer, ausgebildeter WIFI-Trainer und -Coach, geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP, staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart
Wohnort: Dornbirn, Österreich

Leistungen im Wettkampf (Disziplin Schwierigkeitsklettern)

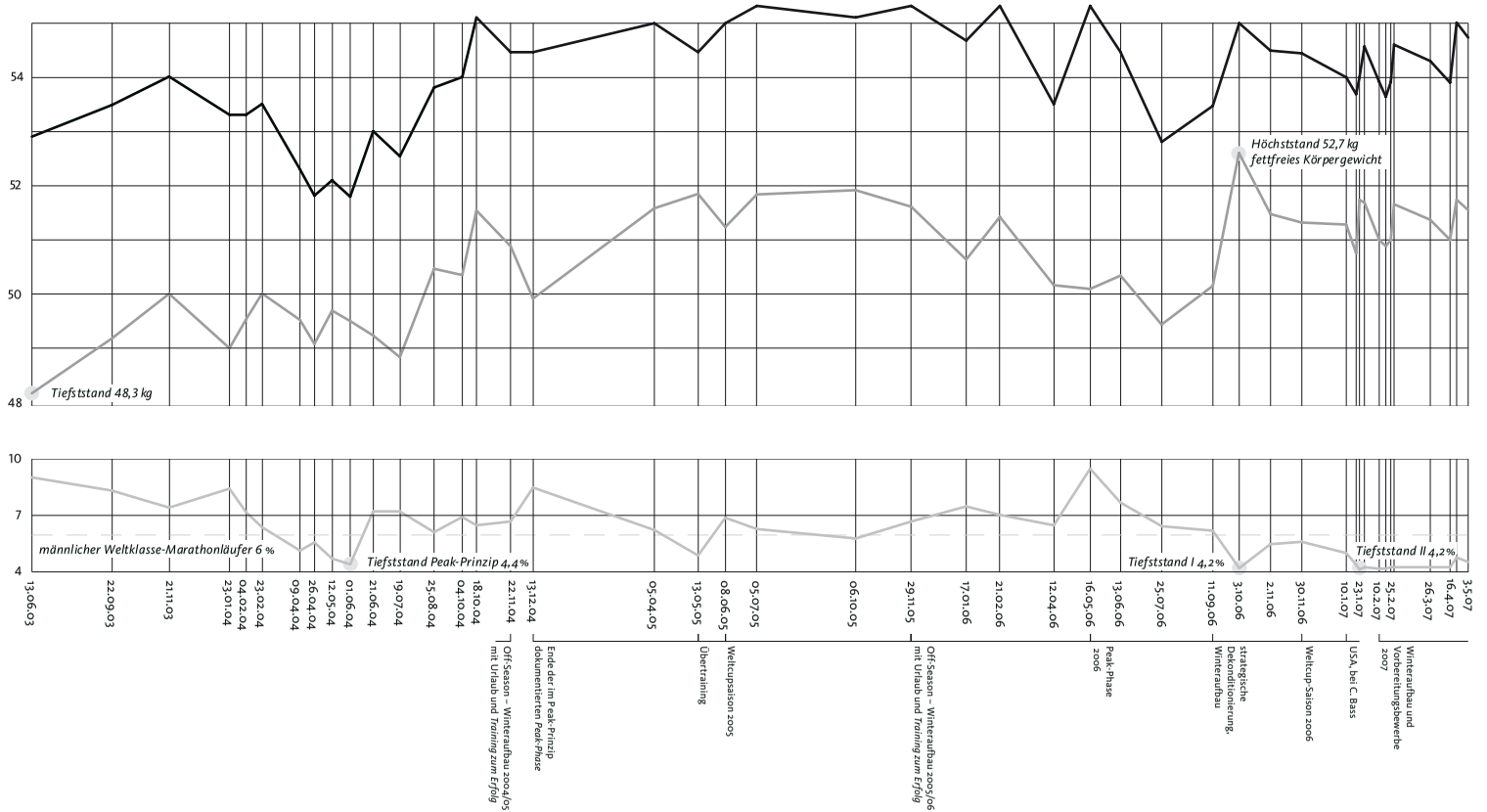
2. Platz Österr. Cup Vöcklabruck April 2007
2. Platz edelrid-Masters Ottobeuren November 2006
26. Platz Weltcup Gesamtwertung 2006
24. Platz Weltcup Finalbewerb Kranj (SLO) November 2006
2. Platz Österr. Staatsmeisterschaften Graz September 2006
15. Platz Weltcup Marbella (ESP) September 2006 (41 Herren)
23. Platz Weltcup Singapur August 2006 (56 Herren, 17 Nationen)
19. Platz Weltcup Qinghai Province China Juli 2006
28. Platz Weltcup Chamonix Frankreich Juli 2006 (79 Herren)
3. Platz Finale Österr. Cup Linz April 2006
16. Platz Weltcup Imst Mai 2004
19. Platz Weltcup Aviles Spanien August 2003
5. Platz Int. Outdoor Masters Friedrichshafen August 2003
8. Platz Goldfinger Masters (BEL) April 2003
10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August 2002
2. Platz Int. Outdoor Masters Friedrichshafen August 2002
17. Platz Weltcup Imst Juni 2002

Sponsoren: Mad Rock, NOVA, consolution.at, alpinsports.com, Paterno Bürowelt, Body Attack, Herburger Reisen

Jürgen Reis ist nach wie vor aktiver Profisportler. Seit sechs Jahren startet er im österreichischen Weltcup-Nationalteam der Sportkletterer. Nach seiner Ausbildung und einer Anstellung machte er sich 1996 als IT-Unternehmer selbstständig. Seit 2007 fokussiert er sich neben seiner eigenen sportlichen Laufbahn voll auf seine Tätigkeit als Fachbuchautor, Personal-Coach und Seminartrainer. Seine beiden Bücher *Das Peak-Prinzip* (2004) und *Peak Power* (2006) kursieren zur Drucklegung von *Peak-Time* nach wie vor in den vordersten Reihen der internationalen Bestseller-Listen. Sein drittes Buch schließt die »Peak-Reihe« ab.

»Das neue Buch war mein aufwändigstes und spektakulärstes Projekt. Die Krönung der Peak-Trilogie!«

Körperzusammensetzung Jürgen Reis während der gesamten Peak-Trilogie



- Körpergewicht (kg)
- Fettfreies Körpergewicht (kg)
- Körperfett* (%)

Die im dargestellten Zeitraum eingesetzte Messmethode war eine Schwachstrommessung (Bioimpendanz-Messung), bei der die Körperzusammensetzung ermittelt wird. Um eine höhere Messfrequenz bei geringerem Aufwand zu ermöglichen, setzte ich ab dem 27. Januar 2007 teilweise eine Tanita Körperfettmesswaage des Typs TBF 401 A ein. Dabei wurde im »Adult«-Modus gemessen und der Messwert mathematisch entsprechend auf die Skala der bisherigen Messmethode umgerechnet.

»Alle Details meiner aufwändigsten, längsten und auch erfolgreichsten Peak-Phase in einem Buch! Wenn Sie nur 20 Prozent meiner Techniken und Strategien umsetzen: Der Highway zur bisherigen Form Ihres Lebens liegt vor Ihnen!«

Nach den Fitness-Bestsellern *Das Peak-Prinzip* und *Peak Power* folgte für Weltcupkletterer und Kraftsport-Experte Jürgen Reis im Frühjahr 2006 die bislang erfolgreichste internationale Wettkampf-Saison! Genau diese Peak-Phase ist in *Peak-Time* dokumentiert.
Der erste Teil der Peak-Reihe steht für ein revolutionäres Kraftsport- und Bodybuilding-Komplettsystem. Das zweite Buch führt außerdem weiter durch eine perfekte Off-Season mit langfristigen Strategien zur umfassenden Fitness. Mit *Peak-Time* wagt der Autor erstmals den Schritt *vor* sein Erstlingswerk! Härter und direkter denn je: Alle bislang unveröffentlichten Fakten zu seinen Peak-Phasen und somit dem Geheimnis seiner Erfolge!
Hautnah miterleben: *Peak-Time* gibt in einem detaillierten Tagebuch wirklich *alle* Geheimnisse des Hochleistungskraftsports preis. Aktuellste Insider-Erkenntnisse zu Training, Ernährung und Mentalpower mit *einem* klaren Ziel: Den maximalen Erfolg – auch für Sie!

Fett abbauen – Rohkraft und Muskelmasse aufbauen: Effektiver denn je!

- Sofort loslegen: Detaillierte Tages- und Wochentrainingspläne neuester Trainingsstrategien
- Hocheffektive Ganzkörper-, HIT- und Power-Workouts für sensationellen Rohkraftaufbau
- High-End-Leistungssporternährung mit direkt anwendbarem Insiderwissen aus den USA
- NLP-Mentaltechniken, die ins Schwarze treffen – erstmals speziell für *Ihre* Kraftsport-Ziele

Dokumentiert in Peak-Time: Aufbau von 2,5 kg Muskelmasse in 4 Wochen bei gleichzeitiger Fettreduktion von über einem Kilo im Herbst 2006

»Wie als Hochleistungssportler schafft es Jürgen Reis auch als energischer Buchautor immer neue Sphären zu erklimmen. Ich habe höchsten Respekt vor seiner Leistung und vor allem seinem eisernen Willen zur Selbstdisziplin. Was man auf den ersten Blick nicht vermuten möchte: Das Buch ist ein hervorragender Leitfaden, nicht nur für Spitzensportler, sondern vielmehr noch für Normalverbraucher, zu denen ich heute auch gehöre. Auf alle Fälle empfehlenswert!«
Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger

Mit Peak-Time zu 110% Hardcore-Profiwissen und neuen Horizonten: Bodybuilding – Top-Fitness – Anti-Aging: Der neue Level!

9 783950 213546

JürgenReis.com publishing

peak-prinzip.com juergenreis.com