

# POWER- QUEST

VON **JÜRGEN REIS**,  
DEM AUTOR DER  
FITNESS-BESTSELLER  
**DAS PEAK-PRINZIP**  
**PEAK POWER**  
**PEAK-TIME**

J. Reis mit einem  
persönlichen  
Rekordwert von  
3,2 % Körperfett  
bei gleichzeitigem  
Muskelaufbau  
im Herbst 2007

**Körperfett effektiv abspecken**

**Form optimieren**

**Pure Kraft und Qualitätsmuskulatur aufpacken**

**Praxisfragen und Antworten**

**Peaktraining +++ Die perfekte Kämpfer-Diät +++ Motivation und mentale Power**

**STARK · ATHLETISCH · MESSERSCHARF DEFINIERT**



# Stimmen über Power-Quest

Jürgen Reis imponiert mir von Jahr zu Jahr mehr. Mit seinen Büchern wächst sein Wissen, genau wie sein Körper. Somit profitiert natürlich auch der Körper des Lesers, der von dieser Fundgrube Nutzen zieht. Es ist äußerst interessant festzustellen, wie man über ihn Kontrolle erreichen kann. Schade, dass dieses Know-How zu meiner aktiven Zeit noch nicht vorhanden war.

**Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger – [WWW.MARCGIRARDELLI.COM](http://WWW.MARCGIRARDELLI.COM)**

Ich sage nur: »State of the Art« für jeden ambitionierten Kraftsportler. Endlich ein Hardcorebuch auch am deutschsprachigen Markt. Jürgen Reis schreibt unverblümt, was im Hochleistungssport Sache ist. Setzen Sie auch als Nichtprofi auf Power-Quest, werden und bleiben Sie bärenstark und entwickeln Sie Ihren athletischen Traumkörper!

**Valentin Tschebukow, Weltcup-Sieger im Ringen und Kettlebell-Experte**  
**[WWW.BODYFIT-SCHULE.COM](http://WWW.BODYFIT-SCHULE.COM)**

Die Zeit für Power-Quest war mehr als reif, nun ist es endlich da: Durch konsequente Kommunikation mit seinen Lesern gelingt Jürgen Reis ein Buch, das kaum mehr Fragen offen lässt – mit einer Praxishöhe von absolutem Seltenheitswert. Detailliert und glaubhaft werden hier die am häufigsten gestellten Fragen aus den bisher veröffentlichten Bänden beantwortet – eine wahre »Schatztruhe« für Insider, die Quintessenz aus *Peak-Prinzip*, *Peak Power* und *Peak-Time*. Eine Pflichtlektüre für alle Fans des High-Intensity-Trainings!

**Andreas Bindhammer, Weltcupsieger Sportklettern**  
**[WWW.ANDREAS-BINDHAMMER.DE](http://WWW.ANDREAS-BINDHAMMER.DE)**

Mit seinem vierten Buch liefert Jürgen Reis die perfekte Ergänzung zu den drei Peak-Vorgängern. Vermittelt diese einen umfassenden Einblick in seine erfolgreiche Trainingsstrategie samt dazu passender Ernährung, so beantwortet Power-Quest in Form eines FAQs auch die letzten offenen Fragen, die ein ambitionierter Sportler vielleicht noch hatte. Power-Quest aber nur als Fragen- und Antwort-Wegweiser zu sehen, würde diesem Buch nicht gerecht, bietet es doch auch für Peak-Neueinsteiger quasi ein privates Seminar mit Jürgen Reis, bei dem er alle Informationen für den erfolgreichen Weg zur Bestform vermittelt, doch gleichzeitig auch die Fallstricke aufzeigt und mit so manchem Mythos schonungslos aufräumt. Abgerundet wird dies mit den passenden Plänen für Training und Ernährung. Ein Buch, das ich in einem Stück durchgelesen habe, was ich wirklich nicht von vielen behaupten kann.

**Erik Dreesen Bodybuilding-Autor und international erfolgreicher Trainer**  
**[WWW.BAMBAMSCORNER.COM](http://WWW.BAMBAMSCORNER.COM)**

Fragen und Antworten zum Thema Krafttraining? Jürgen Reis bietet auf 230 Seiten pures, ausgetüfteltes Leistungssportwissen. Meines Wissens erst- und einmalig auf dem deutschen Buchmarkt sind die 1:1-Trainingspläne direkt aus dem Kraftsport-Profitem. Natürlich ist diese »Trainings-Kost« wieder nichts für alle, die nach dem leichten – in meinen Augen auch nicht existierenden – Weg suchen. Dafür gibt es zahllose Hardcore-Strategien für Insider, die es mit neuen Methoden angehen wollen, oder »Studiolegenden«, die glauben, der nächste Level sei nicht mehr möglich. Power-Quest bedeutet trainieren und dranbleiben auf allen Ebenen. Eine Pflichtlektüre für jeden ambitionierten Kraftsportler.

**Armin Malojer, Freier Sportjournalist**

Power-Quest ist die konsequente Weiterentwicklung seines Peak-Systems. Ständig erweitert Jürgen sein Wissen und gibt es an seine Leser weiter. Nicht Auswertungen von wissenschaftlichen Ergebnissen, sondern persönliche Erfahrung und Berichte seiner »Coachies«. Was das Buch für mich so lesenswert macht, sind gerade die persönlichen Geschichten und Tipps für die Praxis. Keine Ausreden mehr! Jürgen zeigt, dass es auch geht, wenn man viel zu tun hat. Man muss es nur wollen.

**Andreas Scholz, Diplom Oecotrophologe, Buchautor und  
Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung – [WWW.GFE-EV.DE](http://WWW.GFE-EV.DE)**

Kraftsportler trainieren, meinen Recherchen nach und mittlerweile auch aus eigener Erfahrung, nach völlig unterschiedlichen Systemen. Die Peak-Trilogie brachte hier stimmige Ansätze. Doch die Krönung, was die Veröffentlichung von unterschiedlichen Trainingssystemen direkt von der Front des Hochleistungssports angeht: Dieses Buch ist alles, was Sie benötigen!

**Dominik Feischl, Sportredakteur OÖNachrichten und Strongman-Experte  
[WWW.NACHRICHTEN.AT](http://WWW.NACHRICHTEN.AT)**

Auch sein neuestes Buch ist ein begeisternder und ansteckender Volltreffer. Hier macht es einem Jürgen Reis sogar ein bisschen bequem: Übersichtliche tabellarische Wochenpläne, Fragen und Antworten, die auch für Normalsterbliche sofort verständlich sind. Und das Schönste daran, auch für mich als Marathonläufer lässt sich das meiste erfolgreich umsetzen. HIT und HIIT Einheiten gibt es ebenso beim Laufen, genau wie die »höllischen Wochen« aus den letzten Büchern. Power-Quest ist die Essenz aus der Peak-Reihe und kann der erste Schritt in ein neues Leben sein. Aus eigener Erfahrung darf ich bestätigen: Sowohl für die fesselnden Seminare, als auch für die knallharten Bücher von Jürgen Reis gilt Love it or leave it!

**Wolfgang Wölfe, Fachgruppengeschäftsführer, Hobbyläufer**

Mit Power-Quest legt Jürgen Reis seinen effektiven Trainingsstil in Buchform um. Anhand von Antworten auf konkrete Fragen werden die Essenzen der Peak-Trilogie so deutlich wie nur möglich formuliert. So kann jeder Sportler aus einem Minimum an Lektüre ein Maximum an Wissen für sein Training herausholen – ein perfektes Nachschlagewerk für Kraftsportler.

**Mag. Ulrike Elisabeth Breit, Redakteurin bei Oberösterreichs Neue in Linz**

Jürgen Reis hat es wieder geschafft, seine Leser zu verblüffen und deren Interesse durch das ganze Buch hindurch erneut zu erhalten. Völlig klar und strukturiert gibt er Tipps aus dem Leistungssport. Für den Hochleistungsathleten genau so, wie für die ambitionierten Hobbysportler. Die Frage, ob »gängige Lehrmeinungen« oder aber knallharte Strategien und Techniken aus dem Profisport zum Zug kommen, beantwortet sich für den Leser wohl bereits auf den ersten Seiten. Power-Quest ist härter denn je – ob bei Training oder Ernährung. Selbst vor provokant-kritischen Bemerkungen gegenüber »üblichen Praktiken« schreckt der Autor nicht zurück.

**Wolfram Waibel, 2-facher Olympiamedailengewinner Atlanta 1996 (Schießen)**

Power-Quest ist für jeden Sportinteressierten ein absolut lesenswertes Buch, das neben der körperlichen auch die mentale Fitness in umfassender Weise behandelt und durchaus ein umsetzbarer Leitfaden für die Erreichung besserer Leistungsgrenzen darstellt.

Die für Jürgen Reis charakteristische Konsequenz, seine ständige Bewegung am »Peak« und die gründliche Aufarbeitung aller Felder einer Leistungsoptimierung, verbunden mit seiner eigenen, mittlerweile langjährigen Erfahrung lassen das Buch zu einer grundlegenden Lektüre der Fitnesswelt werden.

**Dr. Robert Spiegel, Dipl. Sportarzt**

Power-Quest ist eines der wenigen Werke, welches sowohl für den motivierten Einsteiger, wie auch für den ambitionierten Leistungssportler geeignet ist. In diesem Buch wird ein intelligentes und innovatives Training als Leitfaden angeboten. Zielorientiert wird man Schritt für Schritt durch Fragen und Antworten direkt aus der Kraftsportpraxis zum Erfolg geführt. Beim Lesen spürt man, wie der Autor nicht nur das Training lebt, sondern dies auch kompetent in Worte gefasst hat.

**Erwin Marz, Trainer für Sport- und Wettkampfklettern,  
Betreuer der Deutschen Kletternationalmannschaft**

Jürgen Reis ist einer der motiviertesten und sachkundigsten Weltklasse-Athleten, die ich kenne. Nutzen Sie sein Wissen und profitieren Sie 100%ig davon.

**Clarence Bass, Autor der *Ripped-Reihe*, *Lean For Life*, *Challenge Yourself* und *Great Expectations* – 1. Platz Mr. Past 40 USA – Most muscular Man award**

**WWW.CBASS.COM**

Jürgens Schreibstil ist genau so konsequent und zielstrebig, wie er selbst in seinem Sport. Für mich ist es wieder einmal mehr die Bestätigung dafür, dass, wenn jemand an seinen Erfolg glaubt und weiß, was ihm wichtig ist, dann wird er es auch erreichen. Ich denke, dass mit diesem umfassenden Ratgeber viele Sportbegeisterte die Antworten auf vielleicht viele ihrer Fragen bekommen, um in einem gut trainierten und gesunden Körper zu leben. Das richtige Know-How, gepaart mit der optimalen mentalen Einstellung konsequent und vernünftig angewendet, sind Erfolgsgaranten! Ein Sprichwort sagt: »Wirf deinen Hut immer ein paar Schritte weiter voraus, als du gerade bist, so wirst du dein Ziel sicher erreichen.« Ich wünsche den Lesern dieses Buches, dass sie jeweils die richtige Rezeptur für ihr individuelles Ziel finden und dass sie auch beherzigen können, was genetische Veranlagungen sind und ihren Körper und ihre Psyche in diesem Sinne verantwortungsvoll optimieren können, sowie viel Erfolg für ihre Karrierepläne.

**Fredy Anwander, Int. anerkannter NLP-Lehrtrainer (nach DVNLP)**

**Mentalcoach von Jürgen Reis seit 2003 – [FREDYANWANDER.WORDPRESS.COM](http://FREDYANWANDER.WORDPRESS.COM)**

Jürgen Reis gelingt es mit seinen Büchern immer wieder, neue Fakten auf dem Gebiet der Trainingsmethodik aufzugreifen, in der Praxis zu erproben und als Erfahrung an andere weiterzugeben. Viele seiner Anregungen können eine wertvolle Hilfe bei Problemen in der individuellen Entwicklung der sportlichen Leistung sein und letztlich den Knoten lösen, der oft durch eine zu enge Sichtweise der eigenen Tätigkeit entsteht. Die Weiterentwicklung im Sport beruht zu einem großen Teil auf dem ständigen Austausch von Erfahrungen zwischen Sportlern und Trainern, abgestimmt mit den gängigen theoretischen Modellen der Sportwissenschaft.

**Mag. Werner Kandolf, Abteilungsvorstand an der Bundessportakademie in Innsbruck**

Jürgen Reis ist ein herausragender Athlet, unermüdlich auf der Suche nach Spitzenleistungen. Er ist für mich mittlerweile ein »Meistercoach« der High-End-Kämpfer-Sporternährung, durch die Leistung und Regeneration optimiert werden.

**Ori Hofmekler, Bestsellerautor und Warrior Diet Erfinder**

**US-Ernährungscoach von Jürgen Reis**

**Defense Nutrition – [WWW.WARRIORDIET.COM](http://WWW.WARRIORDIET.COM)**

**Jürgen Reis**

# POWER-QUEST

**stark · athletisch · messerscharf definiert**

**Praxis-Fragen und Antworten**

Körperfett effektiv abspecken

Form optimieren

Pure Kraft und Qualitätsmuskulatur aufpacken

Copyright © 2007–2008 Jürgen Reis  
Erste Auflage, April 2008

Dieses 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 13 978-3-9502135-5-4  
ISBN 10 3-9502135-5-4

Verlag consolution.at publishing  
Steggasse 2 · A–6850 Dornbirn  
Tel. +43 5572 20 38 29 · Fax +43 664 167 53 45  
info@consolution.at · WWW.CONSOLUTION.AT

**hofledruck**

Im Team der [juegenreis.com](http://juegenreis.com) waren neben dem Autor an der Recherche und Ausarbeitung der Inhalte von *Power-Quest* beteiligt: Dipl. Päd. BA IS&T Niels Karwen, Eva Pinkelnig, Dominic Arbogast, Dipl. FH Sonja Walper, Dominik Feischl, Stefan Streich, Mag. FH Sebastian Nagel, Christian Ruppert, Carolin Albrecht, Christina Reis, Cand. Med. Julius Benkö

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

Lektorat: Maria Luise Graziadei, Silke Fleps, Carolin Albrecht  
Gestaltung & Satz: Sebastian Nagel · [WWW.GESTALTUNGSSACHE.AT](http://WWW.GESTALTUNGSSACHE.AT)

Fotoverzeichnis: Sebastian Nagel, Jürgen Christmann, Mag. Georg Schantl, Ing. Thomas Moosbrugger, Markus Österle PT, Xandi Kreuzeder, Erwin Reis, Archiv Clarence Bass, Mag. Konrad Buchauer, Archiv Stefan Streich, Torsten Wenzler ([WWW.AUGENBLICKE.TV](http://WWW.AUGENBLICKE.TV)), Don Pitlik, Derek Brighamm, Heiko Wilhelm, Archiv Erwin Reis, Eva Pinkelnig, Georg Ferner, Archiv Prof. Dr. Jürgen Zully

Alle Abbildungen: Jürgen Reis, außer Seite 7, 23, 38, 50, 76, 122, 154, 190, 210

**Danke für die freundliche Unterstützung**



[alpinsports.com](http://alpinsports.com)



**Besuchen Sie uns im Internet unter [WWW.JUERGENREIS.COM](http://WWW.JUERGENREIS.COM)**



## Danke!

Dieses Zugabebuch widme ich allen begeisterten Lesern und Coachies der *Peak-Trilogie*. Seit meinem allerersten Buch seid *ihr* es gewesen, die mich mit Fragen, E-Mails und neuen Herausforderungen immer wieder aufs Neue motiviert habt. Tolle Ideen, meine kühnsten Träume und letztlich auch ein völlig neues Leben voller spannender Herausforderungen, wurden auch dank euch zur Wirklichkeit!

Trainiert auch weiterhin knallhart, aber intelligent. Und vor allem: Steht weiterhin 100% zu eurem Erfolg und haltet bitte so auch mich auf Trab ☺

Jürgen Reis



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sie halten *das* Buch in Händen, das es Ihnen ermöglicht, Ihre persönlichen Ziele, die sie schon immer erreichen wollten, zu verwirklichen. Der logische Aufbau gestattet es Ihnen, gezielt Antworten auf Ihre Fragen zu erhalten – *Antworten*, auf die sie vielleicht schon lange warten!

Jürgen Reis ist es ein weiteres Mal gelungen, den Leser in seinen Bann zu ziehen. Wenn man einmal mit dem Lesen begonnen hat, will man gar nicht mehr aufhören. Ich habe mich sogar dabei ertappt, wie ich die Bänder der *Peak-Trilogie* mehrfach erneut zur Hand nahm, um nachzulesen.

Noch ein Tipp: Werden und bleiben Sie auch *stark*, wenn es darum geht, Jürgen Reis weiterhin mit Fragen zu bombardieren. Er braucht diese Herausforderung um sein Bestes zu geben – sowohl in der Wand, als auch als Autor.




**Mike Arnold, Trainer am Olympiazentrum Dornbirn**  
mikearnold@gmx.at

## 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 »Kraftsportmärchen«



### Tagebuch

Anhand von unzensurierten Tagebuchauszügen begleiten Sie Jürgen Reis hautnah durch besondere Tage während seiner Peak- und Wettkampf-Phasen.

#### Rahmen

Zentrale Auflistungen und Inhalte sind zur Übersicht hervorgehoben.

#### Highlight-Box

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!

#### Der Smiley ☺

Diesen habe ich mir in *Power-Quest* des öfteren einfach gegönnt, wenn mir Antworten oder Textpassagen die Mundwinkel nach oben zucken ließen. Ein wenig Humor darf sein. Sogar in einem Insider-Kraftsportbuch!

## Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich in allen Büchern meiner Peak-Reihe und so auch in *Power-Quest* 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 224.

## Wichtiger Hinweis / Warnung

*Power-Quest* enthält, ebenso wie die *Peak-Trilogie*, Techniken und Methoden direkt aus dem Hochleistungssport. Mein Ziel war es, Ihnen »unzensurierte«, klare Informationen zu liefern. Diese nachvollziehbaren Strategien bedeuten im Einzelfall auch für fortgeschrittene Athleten: Fragen Sie Ihren Arzt oder Sportarzt! Jede Anwendung der auf den folgenden Seiten beschriebenen 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 Beschwerden haben, empfehle ich *generell* einen Arztbesuch, bevor Sie irgendwelche größeren Umstellungen ihres Lifestyles vornehmen. Eine Haftung des Autors, des Verlags sowie aller Beteiligten, die an diesem Buch mitgewirkt haben, ist für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

## In *Power-Quest* verwendete Abkürzungen

*max.* = maximal

*min.* = minimal

*Min.* = Minuten

*kg* = Kilogramm

*g* = Gramm

*ml* = Milliliter

*Carbs* = Kohlenhydrate

*kcal* = Kilokalorien

# INHALT

---

## KAPITEL 1

### *Das »Best of ...« aus Muskelauf- und Fettabbaustrategien*

#### **WIE WERDE ICH ZUM »OPTISCHEN WELTKLASSEATHLETEN«? 20**

Der entscheidende Unterschied ... »Echte Masse« ist pures Körperfett? ... Kein Körperfett – keine Substanz für umfangreiche Workouts? ... Die Tour de France für starke Eisen-Männer ... effektive Lösungsstrategien gegen zu viele Kilos ... Kein Bock auf stundenlanges »Zeitungslesekardio«? HIIT – Die optimierte Fettverbrennungswaffe ... Ein konkretes Beispiel: HIIT-Kardio am Ruderergometer

#### **ZU VIEL KÖRPERFETT – HILFE!? 25**

Sofort anwendbare Fettmessmethoden ... Rollende Fettkügelchen: ein einfacher, konkreter Profi-Fettverbrennungs-Check ... Top-Strategien – HIIT & Volumentraining für mehr Muskelmasse und weniger Körperfett ... Wie absolut erfolgreich einsteigen?

#### **BÄRENSTARK PER HIT, ROCKY WORKOUTS & Co. 28**

Aufwärmen – Steinzeit oder »IN« ... Ein Arbeitssatz pro Übung ist genug! ... Strip- Drop- und Intensivsätze im HIIT-Workout? ... Ein höherer Umfang kompensiert niemals mangelnde Intensität ... Sofortregeneration nach dem Training ... Abwechslung ist gefragt ... Jürgens Rocky-4 Kombi & Kreativtrainingstag im Freien

#### **MIT LEISTUNGSSPORT-STRATEGIEN LANGFRISTIG 100%IGE ERFOLGE 32**

Suboptimale Körperfettverbrennung? Die Lösungen ... 12 kg reines Körperfett für einen Walk und ein Glas Milch ... Ohne Diät und Kardiowahn: Der schlaue Weg für Ökonomen ... Coole Fit-Mach-Moves fürs Büro ... Stark und stärker in 12 Monaten: Jahresplan Peak-Training ... Fünf plus eins – die neue Erfolgsformel der Trainingsperiodisierung ... »Zauberwort« Stoffwechselaktivierung?

#### **WENN ES DUNKEL WIRD... 38**

Die optimale Peak-Athleten-Schlafdauer ... 10 Stunden Schlaf täglich – sinnvoller Luxus oder kontraproduktive Zeitverschwendung? ... Macht Schlafmangel fett?

#### **ESSEN UM ZU LEBEN – NICHT UMGEKEHRT! 39**

Idealer Zeitpunkt für das Kämpfer-Dinner vor der Nachtruhe ... Wann ist Ausdauertraining für die Fettverbrennung effektiv? ... Stellenwert der Ernährung für Peak-Newcomer ... High Carb und Low Carb Strategien ... Sag mir, wo die Arme sind ... Das Ziel: Leicht, muskulös und bärenstark

#### **»WEIBLICHE« PROBLEMCHEN 42**

»Straffung« ... Angst vor zu vielen Muskeln ... Normaler Körperfettanteil für Peak-Athletinnen?

## KAPITEL 2

### *Wie gestalte ich meine individuelle, perfekte Kämpfer-Diät*

#### **PEAK-ERNÄHRUNG – NEUE UND INDIVIDUELLE WEGE** **44**

Familienfreundliche Alternativen zur Kämpfer-Diät ... Peak-Lifestyle ohne Peak-Ernährung? ... Traumziel 5% Körperfettanteil ... Elementares Know-How der Kämpfer Diät ... Tipps für www-schlaue Blog-Helden ... Express-Muckis via 7.000 Kalorien in einer Mahlzeit?! ... Das »Tour-de-France-Problem«

#### **TOP-FAQs ZUR KÄMPFER-DIÄT** **51**

Anaboler Turbo Ladetag – ein Kraftsportmärchen? ... Der optimale Weg zu fettfreier Magermasse ... Extrem ZigZag – alles geht! ... Zwei Fliegen mit einer Klatsche: Das Leptinrevoltekontra samt Energiespritze ... ZigZag-Beispielplan ... Die Kämpfer-Diät ohne Sport? ... Via Döner Kebab Kraft und Muskeln aufbauen? ... Viel Insulin und Nahrungsfett sorgen für Fatness ... Jürgens Top 10-Hitparade der besten Eiweiß- Fett- und Kohlenhydratquellen

#### **»LICHT INS DUNKEL« – DAS KLEINE EIWEISS-KAPITEL** **58**

Eiweiß Kämpfer-Snacks ... Tagesplan zur optimalen Eiweißzufuhr ... Der richtige Protein-Mix – ganz ohne Shaker ... Plagegeist Lebensmittelunverträglichkeit – was tun? ... Soja-Protein – (k)eine Lösung? ... Hormon Peptid YY – »UFO-Schwachsinn« oder wirkungsvolles »Natural Doping« ... Wie viel Eiweiß bei der Kämpfer-Diät? ... Optimale Proteinzufuhr für Hobby-Peak-Athleten ... 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit: das erfolgreichste Kraftsportmärchen aller Zeiten? ... Jürgens konkreter Beispieltag samt »Fact-Tabelle«

#### **DIE KÄMPFER-DIÄT KÜCHENACTION FÜR NICHTKÖCHE** **66**

Die praktisch-athletische Abendküche: Nicht kochen mit Dominic, Niels und Jürgen ... Mit Hight-Fat Gerichten abnehmen? ... Ein Minimum an Kalorien mit maximalem Volumen ... Abwechslung für Ihren Speiseplan ... Süßes und backfähiges Gemüse ... Kalorienwissenschaften der Nichtkochrezepte ... Tipps für »Gourmet-Kämpfer« ... Inspektor Columbos Kochbuchtipps

#### **PEAK-ERNÄHRUNG – »INSIDERWISSEN«** **73**

Die Realität der »Katabolie-Katastrophe« ... Tag X ... »Wasserstart« am Morgen ... Tee mit Milch – Russischer Trainingsstart ... Energie und Power per Kre-Celerator eFX & Co. ... Jürgens Magic Day beim Internationalen Masters in Serre Chevalier ... Kohlenhydrate vor dem Training

#### **DIE »INSULINFALLE« UND ANDERE »GESPENSTER«** **78**

Schreckgespenst Insulinfall? ... Sagenumwobener »Glykämischen Index (GI)« oder Fett durch einen Teelöffel Honig im Kaffee? ... Mit Testosteron-optimierter Diät zum 100% anabolen Workout?

## KAPITEL 3

### *Was, wie oft und wie hart soll trainiert werden?*

#### **DER WEG ZUM PERFEKTEN KRAFTTRAINING** **82**

Optimierung der Hells-Weeks – ein Update für Ihr System ... Der neue Höllenplan für heiße Zuwächse ... Power-Workout: So trainieren, wie früher im Fitnesscenter empfohlen wurde?! ... Ein detaillierter Praxisbeispielplan fürs GYM ... Das »beste Workout« ... Aktiverholung – ein weiteres Kraftsportmärchen erster Güte?

**DOKUMENTATION & CO. – SECRETS OF SUCCESS 88**

Trainings-Log bzw. eine Trainingstagebuch-Software ... Das Erfolgs-Journal – Schlüssel zum Lebenserfolg

**TRAINING IM HOCHLEISTUNGSSPORT – STATE OF THE ART 90**

Topfit und gesund durch mehrere, hoch intensive Einheiten pro Tag ... »Kein Workout länger als 30 Minuten« – ein garantierter Erfolgsweg, oder!? ... Kontrolliert einsteigen und phasenweise steigern ... Der perfekte Tages- oder Wochensplit? ... Der Profiplan

**UNTER- UND ÜBERTRAINING – ENTSPANNT ODER AUSGEBRANNT? 99**

Übertraining – Bedrohung, Desaster oder Chance? ... Regeneration: kein Stress am Ruhetag ... Typische Übertrainingssymptome ... Jürgens Übertrainingsplan ... Vom Über- ins Untertraining? ... Übertraining, das stark macht? ... Zauberwort »Overreaching« – der perfekte Trainingslagereffekt

**NEUE PROFISTRATEGIEN ZUR EXPRESS-REGENERATION 106**

Das »zu viel des Guten« – Muskelraubbau ... Die katabole »45-Minuten-Cortisolzone« ... Stresshormonmärchen Cortisol & Co? ... Kraftsportgerecht aktiv bleiben ... Die Lösung: Bewegungsqualität entscheidet ...

**KAPITEL 4**

***Kämpfer-Diät Spezialstrategien – 100 % High-End-Peak-Ernährung***

**SUPPLEMENTE UND KRAFTSPORT-WUNDERWÄSSERCHEN 109**

Antioxidantien in Nahrungsmitteln: wie und wo Sie die kleinen Helferlein finden ... 16 Jahre ohne Grippe und Erkältung? ... Sport ohne Chemiekeule? ... Appetitzügler & Co.

**BELOHNUNGEN UND »KLEINE« SÜNDEN 112**

Kämpfer Diät – geht's noch besser? ... During-Workout-Snacks – Strategie oder Belohnung? ... Junkfood, Süßgebäck & Co.: denkwürdige Zahlen & Fakten

**ALLES BIO... ODER WAS? 114**

Wenn sogar der Salat zum Tabu wird ... Mit der »richtigen« Killerkombi zum unkalkulierbaren »Faktor X«?... Faktor 5 – wenn aus 500 Kalorien 2.500 werden! ... Biogesund oder überflüssiger Kraftsportstress hausgemacht? ... Jürgens bitterböse Biomülltabelle

**DAS ENTSCHEIDENDE QUÄNTCHEN MEHR ... 118**

Ziehen Sie Ihre Schlüsse – auch außer Haus ... Das magische Dinkel-Croissant? ... Strategisch gezielte Workout-Carb-Loadings für Qualitätsmuckis? ... Nie wieder Hunger in der Nacht ... Die Kämpfer-Diät für »schwere Jungs« und Bodybuilder

**HEINZELMÄNNCHEN FÜR »NICHTKOCH-GENIESSER« 123**

Süßes Low Carb? ... Süßstoffe – die Dosis macht das Gift ... Johannisbrotkernmehl – sattessen am Nullkalorienpudding! ... Schmackhafte Möglichkeiten für das gezielte Laden nach dem Power-Workout-Tag ... Creatin: So wird weißes Pulver zu Gold

**KATER GARFIELD SAGT: »THERE'S NO LIFE BEFORE COFFEE!« ... ODER DOCH? 126**

Müde beim Workout? – Ein kleines Koffein-Update ... Kaffee als perfektes »Pre-Workout-Supplement«? ...

Der schwarze Muntermacher endlich auch für Ruhetagsgenießer ... Cappuccino außer Haus: 300 fette Extrakalorien gefällig? ... Jürgens Weltcup-Super-Aktivierungs-Cocktail ... Heiß: Peak pur per Taurin, BCAAs, Pseudoephedrin und Kalium? ... Wie L-Carnitin, richtig kombiniert zum Power-Turbo wird ... Überdosis Adrenalin (un)erwünscht? – Supplement JR Relax Plus ... Koffeinfrei von Null auf Hundert in fünf Minuten

## **GESUND DURCH »ZAUBERTRÄNKE« – KRANK DURCH SUPPLEMENTE? 132**

Ein neuer Zaubertrank: Lapachotee ... Tee-Junkie Jürgen – aus gutem Grund! ... L-Carnitin: die Fettverbrennungs-Versicherung! ... Fit oder krank durch einzelne Aminosäuren?

## **KAPITEL 5**

### ***Sportkletter-Rohkraft, Kettlebells @ Co. – Neue Strategien zum stark, stärker und muskulöser werden!***

#### **VERKNÜPFEN, PERIODISIEREN, PUSHEN – SPORTKLETTER-KRAFTTRAINING 135**

Zweimal Superkompensation – zweimal Wachstum? ... Kindheitsträume werden wahr: Der erste einarmige Klimmzug ... Bauchrolle und ein gesunder, starker Rücken?

#### **RAP – DER NEUE »KÖNIGSWEG«? 137**

Kleiner Bruder des HIT oder sogar die Basis dieser Trainingstechnik? ... RAP-Tag mit 100% Intensität – Widerspruch zum »nächsten HIT-Level«?... Eine konkrete RAP-Einheit für Peak-Newcomer ... Die steile Treppe ... Perfekte Satzpausen von RAP bis D-Programm: Make it professional!

#### **KETTLEBELLS FÜR MEHR MUSKELN, KRAFT UND SOUVERÄNE KONDITION 140**

»Low Budget Exoten-Krafttraining« ... Die Alternative zu großen und bewährten GYM-Workouts mit Eisen, Maschinen & Co ... »Nur« mit den Russenkugeln zum komplett durchtrainierten Vollblut-Athleten? ... Der große »Crashkurs«: Sechs auf einen Schwung: Konkrete Übungen einfachst erklärt ... Kraftausdauer trainieren mit Swing & Co.?

## **KAPITEL 6**

### ***Die Wissenschaft des Peak. So erreichen Sie auf schnellstem Wege Ihre Höchstform. 12-Wochen-Projekt Qualitätsaufbau via Peak***

#### **PEAK NICHT NUR IM WINTER: DIE OPTIMIERTE 12-WOCHEN-STRATEGIE 145**

Neue Ziele- neue Horizonte: FFMI-Wissenschaften und mehr ... Jürgens »genetische Limits«: 19kg mehr Muskeln als Zusatzmotivation? ... Das große Peak-Finale mit explodierender Formkurve ... Strategische Dekonditionierung: die Ruhe vor dem Sturm ... Mit der Peak-Phase 2007 / 2008 ins neue Jahr! ... Ihr Training: Tabelle Gesamtübersicht

#### **WEIHNACHTS-PEAK – ODER DER POWER-QUEST-PEAK-WOCHENPLAN 150**

Final Countdown per neuem Peak-Wochenplan ... Entscheidend: Top-Leistungen am Peak-Tag ... Härter! 100% HIT ... Ketose & Co.? Nein, danke! ... Muskelauf- und Körperfettabbau! Alles ist möglich – auch für Sie! ... Führe Dich nicht in Versuchung: Weihnachtsgebäck? Nein, danke!?! ... Abspecker-Spezial-Tipps und Fotomotivation ... Und nach dem Peak? ... Mehr Wissen ist Macht!

**PEAK-FRONT LEISTUNGSSPORT: JÜRGENS WM- UND WELTCUPPRAXIS 07 156**

Besser sein wenn's wirklich zählt ... Kinesiologie sogar als echte Geheimwaffe? ... Der Muskelmasseeinbruch im Herbst 2007 und die Lösung ... Peak-Wochenplan 2.0 ... Kinesiologischer Feinschliff zum erfolgreichen Weltcup-Peak ... Jürgens Trainingsplan zum erfolgreichen Weltcupfinale 2007

**BACK TO THE ROOTS 161**

100%iges Vertrauen in Kinesiologie – als Vollprofi? ... Die kerngesunden Peak-Athleten der Steinzeit ... Einfache Muskeltests bringen den gewünschten Erfolg ... Der Sicherheitsanker, oder viel mehr?

**KAPITEL 7**

***HIIT, Cardio @ Co. – Ausdauertraining inklusive Kraft- und Muskelaufbau – die Zugabe!***

**MOTIVATIONSBOOSTER FÜR DIE »HIIT-ZUGABE« 164**

Die »finalen Top 5« aus Jürgens »HIIT-Motivationsküche« ... Die »magische Fettverbrennungszone« samt Pulsuhren & Co.?

**EIN WESENTLICH HÖHERER KALORIENVERBRAUCH... COOL ODER? 166**

Der Fitness-Studio-Mythos ... Weniger Hunger trotz HIIT?

**KAPITEL 8**

***Spezialfälle, die Leistungsplateaus knacken – Vollprofi werden – Strategien zur individuellen Lösung: Ex-Profisport, andere Disziplinen, Zwillingfragen und mehr ...***

**EINFACH... EFFIZIENT... ERFOLGREICH! 168**

Körperzusammensetzungs-Ziele endgültig erreichen ... Ein halber Schritt zurück vor dem entscheidenden Sprung nach vorn ... CPK-Checks ... Besondere Tage nach tapferer »Erholungsdisziplin« ... Trainingsplan WM-Vorbereitung Jürgen Reis 2007

**POTENZIALE 100%IG AUSSCHÖPFEN 172**

Fighterfitness oder Profitipps für extreme Beweglichkeit ... Zwillingfragen und -Lösungen – Zwillinge kinesiologisch getestet ... Der Zauberspruch »Das gönne ich dir!« ... Fakten zu den »Geheimnissen des Erfolgs«

**EINE »SCHATTENSEITE« DES PROFISPORTS? 176**

Coaching für Dopingsünder? ...Doping – (k)ein aktuelles Thema? ... Dopingkontrollen via Hausarzt lassen auch Amateure auffliegen!

**ERFAHRUNGEN – VON DENEN SIE PROFITIEREN 178**

Hauptberuf Sport: Wann wird ein Peak-Athlet zum Profi? ... Ein Traumumfeld ... Die entscheidenden Bedingungen, einen aufstrebenden Youngster zu coachen



## **DIE INDIVIDUELLE, PERFEKTE PROFIWELLE** **179**

Zyklen und Phasen der Krafttrainings-Workouts – Power-Workout & Co. ins bestehende Training perfekt integriert ... Jürgens Tagespläne 2007 ... Training am Eisen in den Kernworkouts für Ihren Sport? ... Schnellkraft und Kraftausdauer am selben Tag? ... Überzeugt von der Kämpfer-Diät – Jürgens Schlüsselerlebnis ... Eingeborene Peak-Athleten

.....

## **KAPITEL 9**

### ***Mentale NLP-Detailfragen, Passion, Motivation und lebenslanger Flow***

#### **PARTNERSHIP FOR SUCCESS** **191**

»Reis-Action hoch drei« – die Trainingspartnerstrategie ... Grenzen zwischen Kaffeeklatsch und Leistungssport ... Der »einsame Wolf« ... Im Heimgy »groß und stark« werden?

#### **FITNESS KENNT WEDER JAHRESZEITEN NOCH ALTER** **194**

Ständig fit und in Topform... Handbruch & Co. – Heilungswunder Jürgens? ... Omas (falsche) »Weisheit« von sieben Tagen Bettruhe nach der Grippe? ... Starwars-Expressheilung per Ultraschall- und Lasergeschütz

#### **DIE MENTALE HÜRDE** **197**

Kraftsport – »Funfaktor« oder 100 %ig effektiver Trainingsplan ... Finden Sie Ihre Sportart ... Zu spät für die Profilaufbahn? – Andere Lebensziele ... Der richtige Zeitpunkt, um Vollprofi zu werden?

#### **DER ENTSCHEIDENDE TRITT IN DEN ALLERWERTESTEN** **199**

Dauerhafte Motivation für »Nicht-Wettkämpfer« ... »Spitzensportmythos« FLOW – mehr als ein »Mentalguru-Märchen«? ... Mentalwand – Ihre neue »Wundertapete« ... Mentaler Einheitsbrei oder Profistrategie »immer-das-selbe-essen«?

#### **PROFESSIONAL LIFESTYLE FOR YOU** **202**

Peak-Lifestyle: lernen, ihn langfristig durchzuhalten und auch zu wollen ... Fixer Soforteinsatz in 72 Stunden ... NLP – Jürgens Top-Mental-Journal

#### **JÜRGENS FINALE GRANDE ... DAS TÜPFELCHEN AUF DEM I** **207**

Aktive Erholung: nicht nur für Profis essenziell ... Perfektes Anti-Aging – eine fast makabere US-Studie ... Tiefe Täler nach Wettkämpfen – auch bei mir ... Mit 30 Jahren zu alt, mit 70 noch jung? ... Einfach ausruhen und entspannen? ... »Aktives und positiv kontrolliertes Comeback« nach dem Kraftsport-Burnout ... Jürgens neuer Profivertrag ... Finale Grande beim Internationalen Masters in Ottobeuren

.....

## **ANHANG**

### **JÜRGENS BISLANG UNVERÖFFENTLICHTE TRAININGSPLÄNE AUS DEN AUFBAU- UND PEAK-PHASEN 2006 UND 2007** **218**

#### **IHR ZIELBRIEFING-FORMULAR** **222**

#### **QUELLEN** **224**

# KAPITEL 1

## DAS »BEST OF« AUS MUSKELAUF- UND FETTABBAU-STRATEGIEN – ALLES GEHT – SOGAR GLEICHZEITIG!

### Mit Praxis-Grundlagen und Sofortstartmaßnahmen auf den Königsweg

Kapitel 1 bietet Ihnen direkt eine Zusammenfassung – quasi ein »Best of ...« – heißer Trainings-, Ernährungs- und Lifestylestrategien. Dieses Wissen können Sie in den anschließend beantworteten Fragen in diesem Buch noch ergänzen. Doch für alle Leser, die sofort starten wollen: Die folgenden Seiten sind garantiert die Basis für einen idealen *Direkteinstieg* in *Power-Quest*!

*Genug der Einleitung! Ich gebe hiermit den Ball direkt an einen »Power-Quest-Coachie« ab. Vorhang auf ... Die allererste Frage ...*

.....  
***Bestimmt kennen Sie die berühmten »Vorher – Nachher« Bilder aus der »Regenbogenpresse«. Nein! Ich meine nicht die Fotomontagen ... sondern die echten Athleten, die bei Wettkämpfen in allen Disziplinen wirklich auch optisch absolut top dastehen! Wie werde ich zum »optischen Weltklasseathleten«?***

*... und freilich meine Antwort – so ist Power-Quest aufgebaut! Anschnallen, festhalten – es geht los! Viel Spass mit Power-Quest!*

Immer wieder kommen Coachies auf mich zu und wollen »fit« werden. Frage ich nach, was ich denn konkret darunter verstehen darf, lautet das erste Stichwort »körperfettfreier Muskelaufbau«. Meist folgen dann E-Mails mit »Zieldefinitions-bildern«: Wettkampfbuilder, wohlgermerkt jedoch keine Profiatleten, sondern meist Leichtgewichte aus den Amateurlklassen, Turner, Ruderer oder Leichtathleten in »Action«, Bilder von mir in *Peak-Phasen* und anderen Athleten unterschiedlichster Kraft- oder Kraftausdauersportdisziplinen auf Weltklasseniveau. Sogar Lance Armstrong im Jahr 2007, als durchtrainierter Marathonläufer mit absolut »Muscle & Fitness Cover« tauglichem Oberkörper war kürzlich dabei. Auch Sie wollen, genau wie diese Sportler, »nur« das Aussehen eines Top-Athleten? Ohne gleich im Turn- oder gar Kletterweltcup anzutreten? Die gute Nachricht: Ja, es geht!

.....  
***Wirklich? Was macht denn nun den Unterschied aus?***

Schauen Sie doch einmal genau hin ... Kommt Ihnen langsam aber sicher eine Idee, worauf ich hinaus will? Was Visualisieren bedeutet? Auch für alle, nicht mit »Peak-

*Time-NLP*« vorbelasteten Neueinsteiger: Etwas lebhaftere Vorstellungskraft und Phantasie ist gefragt! Ein kleiner Test gefällig? Stellen Sie sich folgenden Körper vor: Männlich, 30 Jahre alt, 171 cm groß und ... 54,7 kg schwer. Was bzw. *wen* haben Sie da vor sich? Dünn? Untrainiert? Kleiner, blasser Computerfreak, der des Öfftens die Welt um sich herum und somit auch das Essen zwischen Bits und Bytes komplett vergisst? Klappen Sie kurz das Buch zu und betrachten Sie die Titelbilder auf dem Cover. Ja, das war *ich* bei einem der Fotoshootings zu *Power-Quest* im Sommer 2007. Spätestens wenn Bilder von mir, mit Bodybuilding oder »Massephase« in Verbindung gebracht werden, ist der Fall wohl klar. Ich bin zweifelsohne durchtrainiert. Aber muskulös? Mein Bizepsumfang lag im Juli 2007 genau bei 31 Zentimeter. Und natürlich: *Nein!* Auch das Coverbild ist *keine* Fotomontage! Es ist die messerscharfe *Definition*, die diesen »Qualitätsoberarm« auf den Fotos zur Geltung kommen lässt und nichts anderes! Die »Kraftqualität«, die in den speziell auf intramuskuläre Koordination trainierten »Klettermuskeln« steckt, ist nicht sichtbar. Dies bedeutet, einfach ausgedrückt, die Kraft ist *im Inneren* der schlanken Muskelfasern. Diese Stärke macht sich nicht in Form von »echter Masse« auf einem Maßband bemerkbar. Für austrainierte, wahre *Stärke* reicht meist relativ wenig »Quantität«!

.....  
**»Echte Masse« ist also meist nichts anderes als pures Körperfett?**

Alles der Reihe nach ... Doch Sie sind auf dem richtigen Weg. Also weiter zur spannenden *Lösung* des Kraftsporträtsels: Was haben all die soeben genannten Top-Athleten denn nun gemeinsam? Was macht den fitten, perfekt athletischen »Strandbad-Körper« letztlich aus?

Ist es die überdimensionale Muskelmasse? Eben nicht! Glauben Sie mir: Ich bin Profisportler und das Gewicht der meisten Athleten, nicht nur in meinem Sport, wird generell überschätzt. Sogar in schwergewichtigeren Disziplinen wie dem Bodybuilding oder dem Zehnkampf sind im Amateurbereich (also dopingfrei) Wettkampfabwaagen von »normalen« 80 kg bei Männern und knapp über 50 kg bei Frauen an der Tagesordnung! Es ist der *Körperfettanteil*, der die Optik dieser Athleten ausmacht. Austrainierte 140 kg? Haben Sie das schon einmal bei einem ohne Steroide »arbeitenden« Kraftsportler gesehen? Wohl kaum! Ja ich weiß: In den Fitnessmagazinen sehen Sie monatlich die aktuellen Bilder samt Zahlen und Fakten der Profibewerbe. Doch Halt! An dieser »Front« wird, wie eben angedeutet, mit anderen Mitteln gekämpft. Selbst bei optimaler Veranlagung sind solche Dimensionen dopingfrei wohl fern jeder Realität.



Sie wollen sofort harte Fakten? Blättern Sie doch einmal vor auf Seite 146 zu meiner Beschreibung zum *FFMI* und denken Sie in aller Ruhe über Ihr Körpergewicht nach ... Alles klar? Wir sind auch in *Power-Quest* nach wie vor auf dem »Natural



Way« unterwegs. Kraft und Muskeln ja – aber Sie sollen bitte auch langfristig gesund sein und bleiben!

Das tatsächliche Körpergewicht der meisten Athleten, nicht nur in meinem Sport, wird generell zu hoch eingeschätzt.

.....  
***Der Trainer in meinem GYM sagt aber oft: »Kein Körperfett – keine Substanz für umfangreiche Workouts«. Ihre Sportklettereinheiten dauern, wie ich speziell in Peak Power und Peak-Time erfahren habe, oft mehrere Stunden. Was halten also Sie von diesem »starken Argument«?***

Das Wort »Substanz« löst in mir, speziell seit *Peak-Time*, »Alarmstufe Rot« aus. Was genau darunter zu verstehen ist? »Hey Jürgen meine Trainings sind so hart. Ich klettere nicht »nur« eine Weltcuptour mit acht oder zehn Minuten Belastung! Mein *Power-Workout* ... und dann das HIIT-Kardio ... ich brauche *Substanz!*« Aha! Frage ich weiter, ist interessanterweise gerade bei diesen Zeitgenossen auch eine gewisse Liebe zu ausgedehnten »All-you-can-eat«-Abenteuern oder sonstigen körperfettfördernden Aktivitäten zu erkennen. Auch versteckt sich der Waschbrettbauch hartnäckig – aber Hauptsache zufrieden mit der »guten Substanz«.

Die Wahrheit ist: Neben meiner eigenen »Beweisführung« – die Details finden Sie auch in den Tagebucheintragungen in *Power-Quest* – gibt es unzählige Profisportler in allen Disziplinen, die klar vorführen: Worauf es ankommt, ist ein hervorragend trainierter *Fettstoffwechsel*. *Peak-Prinzip-Leser* kennen sicherlich noch die eindrucksvolle Anekdote von Frank Shorter: Er rannte 1972 mit 2% Körperfett nicht gegen die, nicht nur bei Marathonläufern gefürchtete »Wand«, sondern zum Olympiasieg! Was ist mit den in den ersten Zeilen dieses Kapitels erwähnten Athleten? Beispielsweise ist Lance Armstrong sicher vielen von Ihnen noch als »Mr. No Fat« bei seiner Rückkehr nach der Krankheit, als Sieger der Tour de France ein Begriff. In seinen Berichten während der Vorbereitungsmonate auf die »Höllentour« betonte er immer wieder, wie sein extrem niedriger Körperfettanteil und das reduzierte Körpergewicht, *den* Unterschied zu den ebenfalls bereits erfolgreichen Profi-Jahren davor ausmachten. Er war stärker und schneller denn je. Speziell auf den entscheidenden Bergetappen. Seine sehr lesenswerten Bücher finden Sie übrigens im Anhang auf Seite 224.

Es ist ein perfekt trainierter Fettstoffwechsel, der für eine konstante Energiebereitstellung sorgt!

Soll ich Ihnen Trainingssubstanz in »mathematischer Präzision« als Formel definieren? Wohl nicht wirklich möglich, doch mein Vorschlag ist folgender:

**Substanz = Konditionierung + optimale Energiebereitstellung + Regeneration + Motivation**

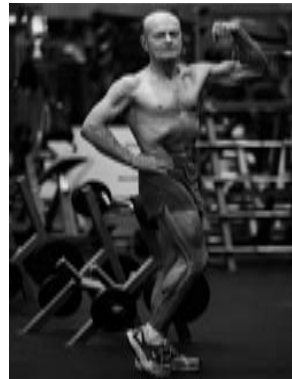
Wie Sie sehen: Die Variable *Körperfett* fehlt in meiner Darstellung. Halten Sie es genauso und streichen Sie dieses Kraftsportmärchen ein für alle mal aus Ihrer »Ausredenliste«.

### Von der Tour de France zu den starken Männern

Was in Kraftsportarten los ist, ist wohl ohnehin klar. Mit über 6% Körperfettanteil ist beim derzeitigen Niveau wohl nicht nur auf der Bodybuildingbühne schon im Amateurbereich kein Blumentopf mehr zu gewinnen. Ob sich auch Clarence Bass bei unter 3% Körperfettanteil am wohlsten fühlt? *»Ich habe mehr Energie beim Training, benötige weniger Schlaf, sogar beim Spazieren laufe ich automatisch schneller – absolut geschmeidig und topfit!«*, war bereits nach mehreren Peak-Phasen quasi seine klare »Standard-Aussage«. Ich kann all diese Phänomene nur bestätigen.

Also: Bevor Sie das nächste Mal, aufgrund mangelnder »Substanz«, den »armen schwarzen Kater« spielen, denken Sie in Ruhe über die eben angeführten Beispiele nach. Was ist wohl härter? Eine Berg- etappe des *gnadenlosesten* Profiradrennens der Welt, oder Ihr Power-Workout samt Cardio? Natürlich gibt es einen Blutzuckerspiegel und auch die »Leptinrevolte«. Ein soeben erreichter niederer Körperfettanteil ist für Ihren Organismus erst einmal ein ungewohnter Zustand. Doch auch hier folgen auf Seite 52 noch hilfreiche Strategien für Ihren Erfolg.

*»Ich habe mehr Energie beim Training, benötige weniger Schlaf, sogar beim Spazieren laufe ich automatisch schneller – absolut geschmeidig und topfit!«* — **Clarence Bass, Mr. Past 40 USA**



Clarence Bass peakt mit 70!

Sie sind der Meister Ihres Körpers und Ihrer »Substanz« und nicht umgekehrt!

.....  
***Ja, Sie haben mich wohl ertappt. Das »zu viel« an Körperfett ist sicherlich auch bei mir ein Thema. Doch die Lösungsstrategien ... Was hilft mir denn nun am effektivsten?***

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



## KAPITEL 2

### WIE GESTALTE ICH MEINE INDIVIDUELLE, PERFEKTE KÄMPFER-DIÄT?

.....  
***Ich bin Mutter und fürchte durch die Kämpfer-Diät um das soziale Gleichgewicht unseres »friedlichen Familienlebens«. Gibt's eine Alternative zur Kämpfer-Diät, die mehrere, größere Hauptgerichte unter tags und somit auch das gesellige Beisammensein ermöglicht?***

Ein kleiner »Bremsen« vorab: Werfen Sie einen Blick auf die zweitletzte Seite dieses Buches. Nach 2,5 Jahren erfolgreicher *Kämpfer-Laufbahn ...* Sorry!

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



Genau dies schrieb ich in *Peak-Time*. Enttäuscht? Eines ist klar: Sie können von mir aus derzeitiger Sicht kein »zweites Optimum« erwarten. Doch ich verstehe sehr wohl auch Ihre Lage: Training, jedoch auch ein Lifestyle, der Spaß macht, stehen auch bei mir *immer* vor der Ernährung. Entscheidend ist einzig und allein, dass Sie *Ihren* Weg finden und beibehalten. Ihr Ernährungsstil soll Sinn für *Sie* machen! Lebensqualität und Langfristigkeit sind *die* Erfolgsfaktoren. 4-Wochen-und-was-dann-Pläne sind in meinen Augen immer zum Scheitern verurteilt. Nicht nur der Körper »revanchiert« sich per Jojo-Effekt. Auch das Selbstbewusstsein und die Motivation für die erfolgreiche Zukunft bekommen natürlich einen unnötigen Dämpfer ab. Sorgen Sie für *Siege, Optimierungen und Erfolge* – auch was Ihre Ernährungs- und Diätstrategien angeht!

Entscheidend ist einzig und allein, dass Sie *Ihren* Weg finden und dauerhaft beibehalten. Ihr Ernährungsstil soll für Sie Sinn machen! Lebensqualität und Langfristigkeit sind die Erfolgsfaktoren. Sorgen Sie für *Siege, Optimierungen und Erfolge* – auch was Ihre Ernährungs- und Diätstrategien angeht!

.....  
***Klar: Training und Peak-Lifestyle ohne Peak-Ernährung ist sicher nicht ideal, aber gibt es nicht doch eine einigermaßen professionelle Lösung?***

Okay – Überzeugt! Wie soeben erwähnt: Lifestyle geht vor! Die *Kämpfer-Diät* mit einer »Frühstücks- oder Mittagessenvariante« ist für Sie der am besten praktikierbare Weg. Sogar familientauglich und absolut ideal für Ihren Fall, so denke ich. Auch manche von mir betreute Athleten haben abends ganz einfach keine Zeit zum Kochen, da um diese Zeit *trainiert* wird. Das somit zu spät angesetzte Kämpfer-Dinner stört bei ihnen mit dem Schlaf den *Regenerationsfaktor Nr. 1.*, den Sie im Interview mit Dr. Zully auf Seite 38 bereits kennen gelernt haben. Zuerst zur Grundlage der richtigen Kombination. Ich schrieb in meinem ersten Buch, »*Das Peak-Prinzip*« folgendes: *Insulin sorgt für eine schnelle und effektive Einlagerung aller Nährstoffe, weshalb Sie eine Kollision zwischen Insulin und Nahrungsfett unbedingt vermeiden sollten. Nahrungsfett wird nur sehr langsam verdaut, weshalb die Wartezeit zwischen einer fettreichen Mahlzeit und einer kohlenhydratreichen Mahlzeit vier bis sechs Stunden betragen sollte. Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit ist Hunger ein sicheres Zeichen dafür, dass die Wirkung des Speicherhormons Insulin verfliegen ist.*

### **Achtung Insulinfalle – nur richtig Kombinieren führt zum Erfolg!**

Aha ... Was bedeutet dies nun für Ihren Ernährungsalltag? Das eben beschriebene, »böse Fettspeicherhormon« erfüllt natürlich zahlreiche, essenzielle Funktionen im Körper. Nach dem Training fördert Insulin beispielsweise die Regeneration und somit den Kraft- und Muskelaufbau. Doch so nützlich ein erhöhter Insulinspiegel ist, wenn Sie ihn mit dem *After Workout Snack* auslösen, so sehr kann er zum falschen Zeitpunkt schaden.

Meine Lösung lautet: *Kämpfer-Diät Softvariante*. Klingt vielleicht nach »zweiter Wahl«, ist aber eine effektive Alternative: Auch mein Gastgeber im Januar 2007, Mr. Past 40 USA Clarence Bass, hält bereits seit Jahrzehnten mit einer ähnlichen Ernährungsform sein Körpergewicht konstant und auch seinen Körperfettanteil, nach wie vor das ganze Jahr über um die 5%. Quasi *Off-Season* – also ohne Wettkampfdiät oder *Peak-Phase* wohl gemerkt – ich war Zeuge einer solchen Messung.

.....  
***Was muss ich also beachten, um mein Traumziel, 5% Körperfettanteil auch ohne strikte Kämpfer-Diät, zu erreichen und auch zu halten?***

**Folgende Grundsätze empfehle ich Ihnen für Ihren speziellen Fall:**

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



Doch aufgepasst bei eigenen »Wochenplanungsexperimenten«! Weder zwei Tage 100%-RAP, noch zwei Tage 100%-Power-Workout wären hinsichtlich der Regeneration ohne deutlich erhöhte Übertrainingsgefahr möglich.

.....  
**Wie finde ich nun den Weg zum »besten Krafttraining«? In meinem Studio sind zahlreiche Volumenanhänger, aber auch »die anderen«, die mit HIT besser fahren ...**

Die mentalen Geheimwaffen folgen zwar noch in Kapitel 9 von *Power-Quest*. Doch diese Antwort werde ich Ihnen dennoch sofort liefern. Es stimmt: Sie werden sicherlich in Ihrem Studio früher oder später jemandem begegnen, der auf das eine oder andere Trainingsmodell alleine schwört und *trotzdem* erheblich dickere Arme und sogar mehr Kraft hat als Sie. Vielleicht ist er auch definierter und sogar ausdauernder zugleich. Auch ich platziere mich im Weltcup immer wieder hinter Athleten, die nicht halb so viel Trainings-Know-How besitzen wie ich. Wie kann das sein? Ich nenne es das *Gen X*.



Olympioniken und Weltmeister haben oft eben dieses *Gen X* und das ermöglicht es ihnen, schlicht gigantischer zu sein als alle anderen. Und wenn es nicht dies ist, dann eines dieser Präparate, die unter Verlust jeder Ehrlichkeit gegenüber sich selbst eingenommen werden, um an irgendeiner Stelle im Leben einmal hervorzustechen. Ich habe beides nicht. Weder bin ich der klassische 1,90 m mesomorphe Typ, der im Sportunterricht immer schon alleine wegen seiner Größe überall mit spielte, noch der Steroid- und Eiweiß-Junkie, der trainiert, um Türsteher zu beeindrucken. Ja, ich bin wohl mittlerweile seit Jahren selbst ein Profisportler, der trotz seiner suboptimalen Kraftsport-Veranlagung (siehe Seite 148) mehr geschafft hat, als er es sich als Jugendlicher jemals hätte träumen lassen. Und *wie* habe ich das erreicht? 50% *Wille* und 50% *Einsatz* machen 100%, meinte kürzlich mein Co-Autor Niels Karwen. *Einsatz* beim Lernen der Prinzipien von Training und Ernährung. *Einsatz* beim Weiterentwickeln und Korrigieren der eigenen Planung. *Einsatz*, um trotz all dieser zu organisierenden Dinge Familie, Freunde und Lebensperspektive nicht außer Acht zu lassen. *Wille*, um nach einer Verletzung nicht das Handtuch zu werfen. *Wille*, mit dem der innere Schweinehund an seinen rechten Platz gerückt wird, wenn das Training keinen Spaß macht. *Wille*, immer auch offen zu bleiben für Kritik und Weiterentwicklung.

Ich bin wohl mittlerweile seit Jahren selbst ein Sportler, der trotz seiner suboptimalen Veranlagung mehr geschafft hat, als er es sich als Jugendlicher jemals hätte träumen lassen. Auch Sie werden schnell erkennen, welche meiner Trainings- und Wochensysteme die *Ihren* sind! Entwickeln Sie Ihr Potenzial!

Zurück zu den Menschen mit dem magischen *Gen X*. Kann sein, dass diese bei der einen oder anderen wissenschaftlichen Erkenntnis müde mit den Augenbrauen



zucken und trotzdem wachsen. Mein Tipp: Kümmern Sie sich nicht darum! Für Sie gilt mit meinen Ansätzen in diesem Buch eines auf alle Fälle: Sie überfordern Ihren Körper *nicht* mit irgendwelchen absurden Trainingsmethoden, die im Widerspruch zum körpereigenen System stehen. *Sie* machen sich die Eigenschaften und Bedürfnisse Ihres Körpers zunutze. Darum ging es in der kompletten *Peak-Trilogie*. Mit dem Körper arbeiten und nicht gegen ihn! *Power-Quest* zeigt Ihnen nun eine praxisingerechte Übersicht aller Wege, zusammen mit deren optimaler *Kombination*. Wie Sie soeben gesehen haben: Sogar HIT bzw. RAP und Power-Workouts in einem einzigen Wochenzyklus zu trainieren, ist möglich. Und abwarten: Das »Trainingsplanbuffet« wird in diesem Buch sogar noch reichhaltiger. Egal, ob Sie nun über mehr oder weniger »X-Gene« verfügen. Experimentieren Sie immer wieder aufs Neue. Fordern Sie sich! Lassen Sie Ihren Körper an und über die Grenzen gehen und geben Sie sich die notwendige Zeit zum Dazulernen und auch zur Regeneration. Verfolgen Sie die Fortschritte anhand Ihres Trainings-Logs. Sie werden schnell erkennen, welche meiner Trainings- und Wochensysteme die *Ihren* sind.

.....  
***Sie haben soeben geschrieben, dass Sie sogar 10 Wochen der zweifelsohne harten Hells-Weeks samt Phase II für möglich halten. Aktiverholung – ist das nicht ein weiteres Kraftsportmärchen erster Güte?***

Oh nein! Außer Sie haben das »Kleingedruckte«, wie die meisten hoch motivierten Athleten, »zufällig überlesen«. Noch einmal: Eine lockere Woche mit deutlich reduzierter Trainingsintensität, alle vier bis sechs Wochen, werden Sie in allen Plänen in diesem Buch, auch in meinen eigenen, als Grundprinzip entdecken. Tun Sie sich den Gefallen und halten Sie sich daran. Doch fürs Erste: speziell die Zeit nach dem Training ist *essenziell!*



**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

.....  
**Sind zwei oder sogar drei Workouts täglich möglich und produktiv? Arnold Schwarzenegger oder auch die sagenumwobenen bulgarischen Gewichtheber schreiben diesem System ihre Erfolge zu. Ist dies nun auch für mich ein möglicher Weg zum Erfolg? Als Student hätte ich die Zeit dazu ... Aber ist dies auch zielführend? Was meinen Sie?**

»Wie viel Training ist wirklich gut für mich?« – eine *der* großen Fragen, die jeder Athlet, vom Vollprofi bis zum Neueinsteiger, kennt. Schließlich will jeder Einzelne nur eines: Das Beste aus sich herausholen.



Gerade im Kraftsport, kann genau dieses *Mehrengagement* jedoch zu ernsthaften Problemen führen. Wenn die Trainingswut im Übertraining endet, bedeutet dies für einen Athleten oft das wochenlange Aus. Mehr zu Übertraining finden Sie im nächsten Unterkapitel. Lesen Sie dieses bitte unbedingt gleich im Anschluß.

### **Topfit und gesund durch mehrere, hoch intensive Einheiten pro Tag?**

Das System mit mehreren Workouts täglich kam erstmals ins Gespräch, als der Erfolgscoach Rudolph Plukfelder von seinen Trainerkollegen darauf angesprochen wurde, dass er seinen Schützling David Rigert »in den Tod treiben würde!«. Was war passiert? Plukfelder fühlte sich verständlicherweise vor den Kopf gestoßen, ging der Sache auf den Grund und stellte seinen Coachie zur Rede. Als er dann erkannte, dass sich David heimlich in der Nacht in den Trainingsraum schlich, um täglich eine *Extraeinheit* hartes Krafttraining einzulegen, war sofort eine ärztliche Untersuchung seines Schützlings fällig. Doch diese wiederum attestierte dem jungen Athleten beste leistungsdiagnostische Werte!

Das »Winning System« eines »jungen wilden« Gewichthebers: David Rigert schlich heimlich in der Nacht ein zweites Mal in den Trainingsraum. Eine ärztliche Untersuchung attestierte dem jungen Athleten jedoch beste, leistungsdiagnostische Werte!

Es war also in keinsten Weise so, dass David Trigert irgendwelche Probleme mit diesem Trainingssystem hatte. Der weitere Verlauf dieser Zusammenarbeit von Plukfelder und Trigert brachte ersterem den Guru-Status im internationalen Trainerlager und dem Athleten David Trigert zahlreiche, hochkarätige Erfolge. 1970 wurde er als Gewichtheber in die Nationalmannschaft der Sowjetunion aufgenommen. Den Rest der Geschichte? Fragen Sie Wikipedia. Allein seine WM- und EM-Titel würde ich hier aus Platzgründen kaum unterbringen.

Sie haben es bereits in Ihrer Frage erwähnt. Nicht nur Arnold Schwarzenegger und die »Bulgaren«. Auch der Mr. Olympia 2007 Jay Cutler sowie sein jahrelang härtester Konkurrent Ronnie Coleman, Bruce Lee und zahlreiche Athleten aus meinem

Bekanntenkreis ... Ich sage nur: Die Intensität ist *das* Kriterium. »Lieber eine Spur über- als untertrainiert«, war eine der Lieblingsaussagen der eben erwähnten Kampfsportlegende Lee. Auch Weltcupsieger Andreas Bindhammer schließt sich dieser Meinung in einem Podcast auf POWER-QUEST.CC an: »*Gerade in Aufbauphasen ist ein dosiertes Übertraining zumeist sinnvoll. Sofern ich mich auf den Bewerb hin wieder erhole: Lieber eine Spur zu viel! Viele Athleten verweichlichen sich in meinen Augen durch die dauernde Zurückhaltung. So entfesseln sie jedoch niemals ihr wahres Potenzial!*« Als ich letztlich von einem Coachie auf dieses heiße Thema angesprochen wurde, was effektiver ist, stimmte ich all dem absolut zu. Werfen Sie ruhig an dieser Stelle einen Blick in meine Tagespläne auf Seite 182. Ja, auch ich selbst fühle mich am fittesten, wenn ich zwei- bis dreimal pro Tag trainiere, anstatt zweimal pro Woche! Auch Sie werden gleich sehen: Der Himmel ist die Grenze. Je nach Tagesplanung und Veranlagung. Richtig gelesen! Nicht nur zwei, sondern sogar *drei* Einheiten täglich sind bei entsprechender Strategie im Hochleistungssport nicht nur möglich, sondern auch notwendig und sinnvoll! Bevor Sie nun gleich (über)motiviert losstarten: Bitte *weiterlesen*.



### **Erfolg oder Misserfolg, es liegt in Ihren Händen!**

Also ... Wo liegt nun aber die Grenze zwischen Erfolg und Misserfolg, zwischen maximaler Trainingsleistung samt Wettkampfperformance und dem angeschlagenen, übertrainierten Organismus? Der Unterschied ist in einem Wort auf den Punkt gebracht und gilt für jeden Athleten – egal ob Vollprofi oder Hobbysportler: *Trainingsdisziplin!*

Zwei oder sogar drei Einheiten pro Tag *können* sehr effektiv sein – aber die Kunst an diesem Trainingssystem liegt weniger im eigentlichen Workout bzw. *den* Workouts, sondern vielmehr in der gezielten und optimierten *Regeneration*. Diese darf niemals zu kurz kommen!



In der Praxis verlangt dies von jedem Athleten, der dieses System praktiziert, ein gewisses Gefühl für sich selbst. Trainingswut führt definitiv in die falsche Richtung und garantiert zum Misserfolg. Auch manche meiner Coachies bewiesen mir hier klar: Trotz teilweise hervorragender Trainingsleistungen an mehreren Einheiten pro Tag waren sie bereits nach den ersten Wochen schnell überfordert. Der Grund war immer wieder derselbe: Ernährung, Supplementierung, doch vor allem aktive Regeneration und die passive Ruhe, ja der *Schlaf*: Im Gegensatz zu meinen auch in diesen Bereichen professionell geplanten Tagen, kamen diese Komponenten bei ihnen leider zu kurz. Wenn Sie sich die Zeit für mehr Training nehmen wollen – toll! Aber gönnen Sie Ihrem Körper auch das *mehr* an Profitum außerhalb des GYM? Denken Sie darüber nach, *bevor* Sie die Pläne in diesem Kapitel umsetzen. Doch dazu gleich noch mehr.



.....  
**Regeln wie »keine Einheit darf länger sein als 30 Minuten«, eine Verallgemeinerung wie sie in vielen Trainingslehrbüchern zu finden ist, sind also grundsätzlich kein garantierter Weg zum Erfolg?**



Sicher nicht! Mit solchen »Einschränkungen« kann der Schuss sogar besonders schnell nach hinten los gehen. Gerade für unerfahrene Athleten heißt es hier »mehr Wissen ist Macht«! Solche »Hausnummern-Regeln« sind in meinen Augen bestenfalls ein Schutz vor groben Fehlern. Doch langfristig gilt: Zuerst nachdenken und *planen*, dann trainieren! Denn bei der »30-Minuten-Regel« wird beispielsweise auf die Trainingsintensität und die allgemeine physische Grundverfassung bzw. -konditionierung keine Rücksicht genommen.



Aber klar: Ich werde das Geheimnis gleich lüften. Sie lesen schließlich ein Buch von einem Profi für Profi-Peak-Athleten und möchten *alles* erfahren. Dies ist Ihr gutes Recht. Aber noch einmal ausdrücklich: Sie brauchen beim nun beschriebenen Trainings-System nicht nur *Zeit*, um erfolgreich zu sein, sondern vor allem *Gefühl* für Training *und* Regeneration.

Sie lesen ein Buch von einem Profi für Profi-Peak-Athleten. Doch Vorsicht! Sie brauchen bei diesem System nicht nur *Zeit* um erfolgreich zu sein, sondern vor allem *Gefühl* für Training *und* Regeneration.



### **Starten Sie sofort – aber lassen Sie sich mit der Rekordjagd noch etwas Zeit!**

Bevor die ersten konkreten Pläne folgen: Ich empfehle Ihnen, wenn Sie sich zu einem Versuch mit diesem Workout-System entschließen, eine Übergangsphase von ca. zwei Wochen einzulegen. Halten Sie sich in dieser Zeit an folgende Vorgaben: Sie trainieren an 3 Tagen, jeweils 2 Einheiten von jeweils 30 Minuten und einer maximalen Intensität von 60–70 % Ihres Maximums. Sinn der Sache ist hier aber nicht, dass ich Sie »möglichst kurz halte«, sondern dass Sie spüren, wie Ihr Körper und Ihr gesamter Organismus auf die neue Trainingsbelastung *reagiert*.

Der Grund für die *Übergangsphase* ist folgender: Sie sollen selbst *erfühlen*, wie es Ihnen damit geht. Dieses System kann nur funktionieren, wenn jeder Athlet, egal welcher Leistungsklasse, das gewisse Selbstgefühl entwickelt, um in Folge seine Leistung steigern zu können, ohne ein regeneratives Defizit zu riskieren. Ein Patent-Rezept gibt es nicht, kein Trainer kann dies garantieren, nur ein zu sich selbst *ehrlicher* Athlet wird damit Erfolg haben!

Anschließend kann der Trainingsumfang und vor allem die Trainingsintensität schrittweise erhöht werden. Die Obergrenze der Ausweitung der Trainingseinheiten liegt für mich selbst bei durchschnittlich maximal drei Einheiten, à 60 bis 120 Minuten an vier Tagen pro Woche. Das ist derzeit auch für mich als Vollprofi mein absolutes *Limit*. Dies erkennen Sie auch in meinen Tagesplänen ab Seite 182. Es

mag einzelne Ausnahmehelden geben, die ein noch wesentlich höheres Trainingspensum verkraften. Wenn Sie auch dazu gehören: Gratulation! Doch denken Sie vor allem an *sich*, Ihre berufliche Situation und Ihr *Leben*. Was ist langfristig möglich und realistisch? Nur das zählt! Ist ein Athlet auf seinem individuell unterschiedlichen Maximum-Niveau angekommen, steht *aktive Regeneration* jedoch unbedingt an der Tagesordnung. Spaziergänge, lockeres Laufen und andere, »entspannt moderate« Cardio-Einheiten, sind somit nicht nur an Ruhetagen Fixpunkte auf allen Ihren Trainingsplänen in diesem Kapitel.

### Warum? Dazu ein kurzes Beispiel:

Ich habe in meinen ersten Jahren im Leistungssport bereits meinen Regenerationszustand langfristig mittels Ruhepulsmessung überwacht. Nach einem intensiven Trainingstag ist freilich am nächsten Morgen ein erhöhter Ruhepuls festzustellen. Dies liegt, einfach gesagt, an der Regenerationstätigkeit des Organismus. Ist dieser nachfolgende Tag ein absoluter Ruhetag, ohne jegliche Aktivität, war oft sogar ein nochmaliger Anstieg des Ruhepulses am nächsten Tag angesagt. Hingegen mit nur einer halben Stunde lockerem Cardio fällt, oder hält sich der Puls in dieser zweiten Nacht! Mehr zur »Sofortaktiverholung« finden Sie auf Seite 207.



Disziplinierte und professionell durchgeführte aktive und passive Regeneration ist ein Muss bei mehreren intensiven Krafttrainingseinheiten pro Tag.

Und nicht nur das: Ob Stretching, pünktliches und hochwertiges Kämpfer-Dinner, Bäder, ProVib-Vibrationsplatte oder einfach in Ruhe ein Buch lesen. Sie haben es erraten: Alles, die Regeneration fördernde Aktionen, die an den Ruhetagen *statt* dem intensiven Training meinen Terminkalender mit verbindlichen Terminen mit mir selbst teilweise füllen. Sie sehen: Profi sein heißt 24 Stunden pro Tag den Sport leben und endet nicht an der Ausgangstüre des GYM!



Ist ein Athlet auf seinem individuellen Maximum-Niveau angekommen, steht forcierte, *aktive Regeneration* an der Tagesordnung. Profi sein heißt 24 Stunden pro Tag den Sport leben und endet nicht an der Ausgangstüre des GYM!

.....  
**Wie gesagt: Ich bin Student, habe die Zeit und kann es mir einrichten. Also zurück zum definitiven Start. Sie meinen soeben, moderat einsteigen und dann phasenweise steigern. Also periodisieren auch Sie Ihr Training für den maximalen Erfolg?**

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



.....  
***Ich wache öfters mit Hunger in der Nacht auf ... kennen Sie dieses Phänomen? Wie bekomme ich das am einfachsten in den Griff? Ich greife dann oft zu einem Proteinriegel, oder etwas Käse aus dem Kühlschrank. Danach fühle ich mich aber meist so richtig mies und auch mein Magen rebelliert – obwohl der Snack nur 150 oder 200 kcal hat.***

Manche Coachies berichteten mir davon. Mit der *Kämpfer-Diät* fällt diese »Überschuss« jedoch meist bereits nach wenigen Tagen automatisch aus. Dennoch meine Grundregeln: Nachts am besten trinken und zwar *Wasser ...* oder Glutamin, Aminos, aber gewöhnen Sie sich das *Essen* ab. Nachtsnack und dann 8–10 Stunden *Friede*. Sie regenerieren so auch viel schneller, glauben Sie mir. Glutamin in Wasser anrühren ist auch eine Möglichkeit. Schon das Licht anzumachen, stört jedoch empfindlich Ihren Tag- Nachtrhythmus und somit die innere Uhr. Diese Angewohnheit gefährdet langfristig sogar Ihre Gesundheit. Idealerweise bereiten Sie sich, was auch immer Sie zu sich nehmen wollen so vor, dass dieser Midnight-Snack im Dunkeln, oder sogar mit geschlossenen Augen gelingt (z. B. Aminos am Nachtkästchen).



.....  
***Ich bin Wettkampf-Bodybuilder, wiege in der Off-Season ca. 105 kg und ernähre mich mit 8 Mahlzeiten, mehr oder weniger gleichmäßig durch den Tag verteilt. Die Kämpfer-Diät ist somit, wie Sie sich leicht vorstellen können, für mich mehr als nur eine Herausforderung! Gelten die Grundlagen der Kämpfer-Diät nun ebenso für »große, schwere Jungs«, zu denen auch ich mich zähle? Oder habe ich doch während des Tages auf mehr Kalorien und Mahlzeiten zu achten? Speziell beim Aufbau von Muskulatur bzw. Masse ... funktioniert da diese Ernährungsform wirklich? Ist die Kämpfer-Diät auch somit für »Nicht-Leichtgewichts-Kletterer« ein idealer Ernährungsweg? Ich habe Angst, an Kraft und Substanz zu verlieren.***

Klar! Überzeugten Anhängern des »8-Mahlzeiten-pro-Tag-Mantras« der »systematischen Kraftsporternährung« zur »Vermeidung kataboler Phasen« mag dieses Konzept wohl mehr als nur leichtes Unbehagen bereiten. Nun, speziell, wenn Sie zur »Schwergewichtsklasse« des Kraftsports gehören, oder sogar im Leistungs- oder Wettkampf-Bodybuilding aktiv sind: Ihnen wird die *Kämpfer-Diät* wohl, gelinde gesagt, schwer gegen den Strich gehen. Auch meine 55 kg Kampfgewicht und die durchwegs sensationellen Erfahrungen mit dieser Ernährungsform werden zu Recht Ihren inneren Schweinehund nicht vollends überzeugen. Dieser ist übrigens primär für Ihre Sicherheit verantwortlich und wird Ihnen, wie Sie es mit Ihrer »Angst« beim Namen nannten, somit bereits im Vorfeld das Kataboliegespenst von schwindender Muskelmasse ausmalen.



Doch wie wäre es, wenn ich nun einen echten »Hünen des Kraftsports« für mich sprechen lasse? 110 kg *Off-Season* Gewicht bei 10% Körperfettanteil ... Überzeugender Testimonial-Peak-Athlet für Sie? Die folgenden Sätze stammen aus einem

Interview mit Stefan Streich, einem langjährig von mir betreuten Peak-Athleten und Ex-Wettkampf-Bodybuilder. Den vollständigen Bericht finden Sie übrigens unter [WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS](http://WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS).



Erfolg mit der *Kämpfer-Diät* auch für Schwerathleten? Der erfolgreiche Ex-Wettkampfbodybuilder und Peak-Athlet Stefan Streich hielt während seiner *Off-Season* den Körperfettanteil meist unter 10% und baute gleichzeitig konstant Kraft und »Qualitätsmasse«, also pure *Muskulatur*, auf.

*»Natürlich wäre es erstmal ungewohnt, sich von jemandem coachen zu lassen, der etwa halb so »Huge« ist ☺. Ein 55 kg Leichtgewicht – zweifelsohne stark, dennoch entspricht sein Körper kaum dem eines Wettkampfbodybuilders. Doch ich sollte mich noch wundern: Jürgens Wege sind nach wie vor neu, gewagt aber ungemein effektiv und vor allem langfristig praktikierbar.*

*Ich war ein »old school« Bodybuilder mit Schwerpunkt auf sogenannte »Bulk-Up«-Phasen. Der Blick zurück zeigt es jedoch nun deutlicher denn je: Wirkliche Massephasen funktionieren nur für den, der Körperfettzuwächse als erfolgreiche »Masse« definiert. Meist wird dabei einfach eine stark überkalorische Ernährung, kombiniert mit umfangreichem »Pumptraining« mit zahlreichen Sätzen und Übungen, die zwar im Spiegel toll aussehen, aber bereits am nächsten Morgen vom Körper leider vergessen sind. Das kann wirklich jeder, dazu braucht es weder viele Bücher, Grips oder gar Coachings. Doch wie gesagt: Es klappt nicht! Der Körper wird nicht stärker – nur müde und fett! Wirf doch einmal einen Blick ins nächste Studio. Schau ihnen zu, den »Profis« an der Shake-Bar. Oft sind diese mit deutlich über 15% Körperfettanteil »be-gnadeten starken Männer« nie im Leben auch nur in die Nähe einer echten Peak- oder Wettkampfform gekommen!*

*Bei unseren Coachings haben wir erst einmal einige »heilige Kühe« des Kraftsports geschlachtet. Angefangen mit dem Ernährungsverhalten, das schon fast den Tatbestand der Essstörung erfüllt ☺! Wie bereits erwähnt: Massephasen, samt »Kataboliepanik«, wenn ich über drei Stunden nichts zu essen bekommen hatte und sogar die »berühmten Eiweiß-Shakes« zu nachtschlafener Stunde gehörten zu meiner »professionellen Bodybuilding-Ernährungs-Vergangenheit«. Doch hier gelangte ich auf den nächsten Level: Dieser lautete Kämpfer-Diät. Diese individuell auf meine Bedürfnisse angepasste Ernährungsform macht meinen »Ernährungs-Alltag« nun einfach. Ich bin sicher der beste Beweis, dass diese, für manche »Männer des Eisens« wohl mehr als provokante Ernährungsform, funktioniert. Und wie! Fettfreie Muskelzuwächse oder eben auch Körperfettverluste können bei entsprechender Planung damit völlig stressfrei realisiert werden. Ohne »Mega-Frühstück«, üppiges Mittagessen oder »Zwangsmahlzeiten« alle paar Stunden. Ein wohl geplantes, strategisch individuell auf mich und meine Woche abgestimmtes Kämpfer-Dinner, beendet und krönt dafür jeden Tag mit einem kleinen Fest! Gesunde Nahrungsvielfalt inklusive! Das freut Sportlerherz und -magen (lacht)!«*



*Ein Blick ins nächste Studio genügt: Schau ihnen zu, den »Profis« an der Shake-Bar. Oft sind diese mit deutlich über 15% Körperfettanteil »begnadeten starken Männer« noch nie im Leben auch nur in die Nähe einer echten Peak- oder Wettkampfform gekommen! Ich bin wohl der beste Beweis, dass diese, für manche »Männer des Eisens« wohl mehr als provokante Ernährungsform, funktioniert. Und wie! Fettfreie Muskelzuwächse oder eben auch Körperfettverluste können bei entsprechender Planung damit völlig stressfrei realisiert werden. – Stefan Streich*

.....  
***Auch ich bin wohl eine echte Kraftsportnaschkatze ... Süß und viel Volumen versprechen ja auch Ihre Nichtkochrezepte teilweise. Gibt's nicht noch ein paar Heinzelmännchen für »Nichtkoch-Genießer«?***

Nun gut ... Ein kleines Stückchen Zuckerbrot steht Ihnen an dieser Stelle wieder zu: Sie haben es in meinen Rezepten gesehen. Ich stehe ebenso auf Süßes.

.....  
***Doch Low Carb und süß? Wie verzichten Sie dabei, besonders an kohlenhydratarmen Tagen, auf Honig, Zucker & Co.? Sind Unmengen an Süßstoff die einzige Lösung?***

Seit dem *Peak-Prinzip* kennen Sie meine Meinung zu Süßstoffen aller Art: *Ja*, aber in Maßen. Ich habe jedoch inzwischen zwei chemiefreie Alternativen entdeckt, welche die oft kritisierten »Null-Kalorien-aus-der-süßen-Flasche« bei mir rasch in den Hintergrund drängten. Beide sind hervorragend für »süßlastige« Athleten, zu denen auch ich mich zähle, geeignet. Absolute Hits in Sachen Gesundheit, Funktion und dennoch gilt: 0 Kalorien, 0g Fett und weniger als 1g Carbs.

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

.....  
**Müde beim Workout. Kennen Sie das als Morgenmensch nicht auch? Ich trainiere oft am frühen Abend, nach acht Stunden »Büro-Action« oder gleich morgens vor Arbeitsbeginn. Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, oft mehr als zäh ... zumindest manchmal ... Haben Sie einen Spezialtipp für mich?**

Nach wie vor mein Geheimtipp? Ahnen Sie es? *Koffein* ... einfach aber wahr! Was will ich denn nun schon wieder mit diesem »harmlosen Muntermacher«? Der nächste Level ist angesagt! Also *auf* und direkt zum »Pseudoephedrin-Unterkapitel« auf Seite 129? Nicht so schnell. Pseudoephedrin (Ja! Es folgen gleich Details) ist selbst für Profis nur mit *äußerster Vorsicht* zu genießen. Weit weniger kritisch, aber dennoch äußerst wirkungsvoll, kann dieser »Cappuccino-Wirkstoff« Ihr 100% *Peak-Training* unterstützen.



### Ein kleines Koffein-Update

Wie Sie bereits wissen: Meine *Pre-Workout-Snacks* sind meist koffeinhaltig. Doch die »Seele des schwarzen Wachmachers« *richtig* zu nutzen? In meinen Augen handeln hier die allermeisten Athleten suboptimal. Doch zuerst zu den Wirkungen:

- Mehr **Adrenalin** erzielt eine gesteigerte Wachheit. Auch ist dieses Hormon indirekt ein Appetitzügler und sorgt für eine gesteigerte Körperfettverbrennung. Letzteres gilt allerdings nur dann, wenn entsprechend geleerte Kohlenhydratspeicher dies zulassen!
- Indirekte, positive Hormoneinflüsse erfolgen auch auf den **Testosteronspiegel**. Dopamin heißt ein wichtiger Neurotransmitter, der durch das Koffein beeinflusst wird. Zahlreiche, die Leistung, jedoch auch anabole und antikatabole Prozesse fördernde Abläufe im Körper sind daran gekoppelt. Unter anderem eben auch *das* Kraftsporthormon Testosteron.
- Natürliches **Antioxidans** (gilt für Bohnenkaffee – nicht für reines Koffein)
- Bis zu 40% **reduziertes Diabetes Typ 2 Risiko** laut einer Harvard-Studie.

### Soweit so gut. Nur wie *profitieren* Sie nun optimal davon? Ganz einfach:

- Koffein wird *ausschließlich* vor dem Training eingesetzt – **maximal 4 mal** pro Woche. Ansonsten: Koffeinfreier Kaffee oder koffeinfreie Getränke.
- Steht **Fettverbrennung** als oberstes Trainingsziel im Vordergrund: Kombinieren Sie den sanften Pusher mit 400 bis 600 mg **L-Carnitin** und trainieren Sie auf nüchternen Magen ... Ich garantiere: Nur Schnee in der Frühjahrs-sonne schmilzt rascher! Mehr **Kraft** ist gefragt? Der L-Carnitin-Turbolader für eben diesen Zweck folgt auf Seite 128.

.....  
**Wie und wann setzen Sie Koffein nun gezielt ein?**

Wie? Nun, mein Trainingsurlaub bei Mr. Past 40 Clarence Bass im Januar 2007 hielt auch für Sie noch so manche Perle bereit! Das Rezept finden Sie auf Seite 58.

... und wann?

- 30 Minuten vor dem Workout bei reinem, schwarzem Kaffee oder beim *Peak-Time-Pre-Workout-Shake*. Kommt, wie beim Clarence Bass Cappuccino, etwas Fett mit ins Spiel, empfehle ich sogar 60 Minuten »Wartezeit«.
- Nach dem Workout, speziell wenn mehr als 200 mg Koffein (also mehr als zwei Tassen) zum Einsatz kamen: *Cooldown* auf allen Ebenen! Bei mir nicht nur in Form eines Walks oder dem Cross-Stepper, sondern auch als Supplement. Dazu gleich mehr.

---

***Der schwarze Muntermacher soll also nur noch, quasi zum Pre-Workout-Supplement degradiert, strategisch eingesetzt werden?***

Immer locker bleiben! Hier ein Geheimitipp für die Ruhetage. »Koffeinfreier Kaffee oder Cappuccino«, findet sich des öfteren auch in meinen eigenen *Peak-Log*-Ernährungstagebucheintragungen. Ja! Ich genieße gerne auch ohne »Trainingsstrategische Hintergedanken« doch dann bitte auch ohne »Push-Effekt«. Eine aktuelle Studie macht diese Gewohnheit nun sogar wertvoll: Nämlich für die Regeneration. Die soeben erwähnte, antioxidative Wirkung gilt generell. Auch *ohne* Koffein!

### **Coffee Time für Ruhetagsgenießer**

Mehr als vier Tassen pro Tag halte ich jedoch immer für bedenklich. Koffeinfrei und Antioxidantien ... Alles schön und gut, *aber*: Die Verletzungs- und Übertrainingsanfälligkeit kann durch Übersäuerung steigen. Auch Magenprobleme und Störungen im Mineralhaushalt sind vorprogrammiert.




---

***Lässt sich die Koffein-Wirkung bei gleicher Dosierung eventuell sogar noch steigern?***

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



# KAPITEL 5:

## SPORTKLETTER-ROHKRAFT, KETTLEBELLS & CO.: NEUE STRATEGIEN ZUM STARK, STÄRKER UND MUSKULÖSER WERDEN

.....  
**Über viele Jahre hinweg fanden primär die beiden Modelle des Volumentrainings und des HIT in der Kraftsportszene Beachtung. Jedoch entschieden sich die allermeisten Athleten für den einen, oder den anderen Weg. Die Trainingsansätze in Peak Power und vor allem Ihre Hells-Weeks in Peak-Time kombinieren nun erstmals diese grundverschiedenen Strategien. Warum?**

Nun, Sie werden bald sehen: Das Verständnis und der richtige, gezielte Einsatz *beider* dieser im Kraftsport wohl erfolgreichsten aller Trainingstheorien wird Ihnen erlauben, im richtigen Moment den Trainingstyp zu wählen, der am besten zu Ihren Zielen und Ihrem Temperament passt. Die Lösung lautet also: Weiterlesen, anwenden und ... *nicht* lange abwarten!

### Zwei mal Superkompensation – Verdoppeltes Wachstum

Wichtig ist: *Kein* wirklich ernsthafter Kraftsportler, egal ob Gewichtheber, Powerlifter, oder eben auch Wettkampfbuilder an der Weltspitze, trainiert *stur nur* nach einem dieser beiden Grundmodelle. Zweifel? Nun, dann recherchieren Sie ruhig selbst und ich garantiere: Sie werden schnell fündig. Sogar bei »reinen Volumen-Männern« wie Ronnie Coleman, oder sogar bei den Urvätern des HIT, Mike Mentzer und Dorian Yates. Strongman-Experte und Podcast-Macher Dominik Feischl ([www.POWER-QUEST.CC](http://www.POWER-QUEST.CC)) betont: *»Im Powerlifting, aber auch im Leistungssport ist die Sache klar: Diese Topathleten trainieren alle mit relativ niedrigem Volumen pro Workout, jedoch mit teilweise extrem hohen Lasten. Trainingsqualität, nie bis zum Muskelversagen und lieber öfter und dabei zugleich frischer.«* Sie kennen meine eigenen Ansätze hierzu inzwischen ebenfalls: Das Kapitel mit den mehreren Einheiten pro Tag und in Kürze sogar meine Original-Tagespläne aus meinem Profialltag ab Seite 182 – Aha! Fallen Ihnen die Parallelen zu diesen Grundsätzen auf? Richtig: Auch ich kombiniere, periodisiere und pushe mich durch mein hohes Trainingsvolumen, jedoch bei *gleichzeitig* maximaler Workout-Qualität immer wieder zum nächsten Level.

Und Dominik Feischl berichtet weiter: *»Hollywood-Muskeln existieren ganz einfach nicht! Wenn ein Körper wirklich fit und gesund aussieht, steckt immer auch pure Kraft und Effektivität dahinter! Ich habe beispielsweise vor kurzem eine 24er- und die 8er-Kettlebell ins Studio meines Freundes mitgebracht. Kein einziger, und darunter waren*



*auch einige wahrlich »massige Muskelprotze« – jedoch eben ohne entsprechende Athletik – konnten die 24 plus die 8er (also 32 kg insgesamt) mit einem einarmigen Military-Press bewältigen. Und auch bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht waren lächerliche »Grundschulleistungen« an der Tagesordnung der gepackten Hantelschwinger.«*



.....  
***Der erste einarmige Klimmzug ... mein Kindheitstraum! Können Sie mir diesen erfüllen?***

Der erste einarmige Klimmzug  
bringt auch erwachsene  
Kinderaugen zum leuchten

**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

.....  
**Themenwechsel: Wie ist das nun konkret mit Muskel- und Kraftaufbau in Kombination mit »Kettlebells«? Ist das überhaupt möglich? »Low Budget Exoten-Krafttraining« oder »Geheimwaffen aus Russland« lese ich immer wieder? Neuer Wind für meine GYM-Workouts via Kettlebelltraining?**



Absolut! Wer in punkto Krafttraining bisher mit einem Mittelklasse-Wagen unterwegs war, kann mit einem eisenharten Trainings-Tool alsbald um einige Pferdestärken zulegen. Die »Harley-Davidson« des Kraftsports wartet auch auf Sie. Die Rede ist von *Kettlebells*. Leser meines zweiten Buchs *Peak Power* haben mit dieser schon vergessenen Art des Krafttrainings bereits Bekanntschaft gemacht. Auch anhand der Resultate vieler meiner »Bodybuilding-Coaches«, die vorher primär am Eisen zuhause waren, bin ich mittlerweile absolut überzeugt: Das Training mit diesen Rundhanteln aus Gusseisen macht bärenstark. Egal ob Sie athletischer und stärker werden, Fett verbrennen oder gezielt an Kraftausdauer und Kondition zulegen wollen: die »Balls of Steel« sind *das* geeignete Trainings-Werkzeug dafür.

.....  
**Ja, Krafttraining ist toll. Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Ideen. Ist Kettlebelltraining denn für Sie wirklich eine gleichwertige Alternative zu meinen großen und bewährten GYM-Workouts mit Eisen, Maschinen & Co.? Kraftausdauer trainieren Sie als Kletterer natürlich primär an der Wand. Kann ich mit den Kugeln ähnliche Resultate erzielen?**



Wie Sie es soeben angedeutet haben: Ich selbst sehe mich an dieser Stelle durch meine harten, laktaziden Sportkletter-Workouts an sehr steilen Wänden nicht als optimalen Testimonial-Athleten. Doch Sie haben Recht: Die Form des Gewichtes ermöglicht funktionelle Kraftübungen, bei denen die Kugel in Schwung versetzt wird oder Bewegungen ausgeführt werden, die dem Reißen und Stoßen der Gewichtheber ähneln. Im Gegensatz zu den meisten Trainingsgeräten in Fitnessstudios sind Kugelhanteln freie Gewichte und sprechen nicht isolierte Muskeln an, sondern trainieren den Körper als *Ganzes*. Jede Übung wird damit zugleich eine *Koordinationsaufgabe*. Auch wenn das Training mit diesen »Kanonenkugeln« knüppelhart ist – die Ergebnisse der eben erwähnten Peak-Athleten sprechen eine klare Sprache: Erfolg. Kein Wunder, dass erfolgreiche Kraftsportler aus Osteuropa und China schon vor 300 Jahren Kettlebells zu ihrem Vorteil nutzten. Ab sofort gilt auch der Urlaub für Peak-Athleten nicht mehr als Ausrede für darauffolgende, schlechte



Trainingsleistungen. Denn mit Kettlebells, die im Gegensatz zu einer Langhantel leicht im Auto zu transportieren sind, wird auch der Strand in Italien zum Fitness-Studio. Ungläubige Blicke sind Ihnen gewiss. Aber auch die Geschäftsreise im öden Hotel bekommt mit einer Russenkugel im Gepäck einen völlig neuen Spaßfaktor.

.....  
**Also ist Kraft-, Muskelaufbau und zugleich koordinative und konditionelle Optimierung »nur« mit Kettlebells in Ihren Augen machbar?**

Zugegeben: Egal ob Hobby- oder Hochleistungssport. Zur ganzkörperlichen Fitness und auch zur koordinativen Perfektionierung lege ich allen meinen Athleten immer zumindest *eine* alternative Ausgleichssportart ans Herz. Doch das Fazit steht fest: Das Training mit den »Elefantenpiercings« macht als Nebeneffekt koordinatorisch und sogar mental unglaublich *stark* und ist somit natürlich als Haupt-Krafttrainingsdisziplin absolut geeignet. Effektives Russen-Training, das muskulös und athletisch macht? Klar! Nach einer schweren, intensiven Swing-Einheit schlägt nicht nur der Puls auf 180. Auch all Ihre anabolen Körpersignale geben auf Hoch-touren Ihrem Organismus das klare Signal für *Wachstum*. Allein das *Gefühl*, mit schwerem Eisen hantiert zu haben, fühlt sich unglaublich gut an. Wer sein Workout-Repertoire um ein außergewöhnliches Stück erweitern will, kommt an Kettlebells nicht vorbei. Den Kanonenkugeln aus dem Osten sollten auch Sie schleunigst eine Chance geben. Spätestens, wenn sich das erste Mal das Killerwort »Lange-weile« im »immergleichen GYM-Trainings-Procedere« ankündigt.



.....  
**Klingt toll! Wie bereits in Peak Power. Doch haben Sie nun auch konkrete Übungen auf Lager? Ich brauche kein ganzes Kettlebellbuch, aber eine Art Kurzanleitung – ein »Crashkurs« im richtigen und sicheren Elefantenpiercing-Handling ... ginge das?**

Lässt sich einrichten ...

### **Einarmiges Rudern mit der Kettlebell**

Diese Übung trainiert den oberen und mittleren Teil der Latissimus- und der Bizepsmuskulatur.



**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter  
[www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



# KAPITEL 6

## DIE WISSENSCHAFT DES PEAK – SO ERREICHEN SIE AUF SCHNELLSTEM WEGE IHRE HÖCHSTFORM

### 12-Wochen-Projekt Qualitätsaufbau via Peak

*Für alle Leser, die die Einleitung zu Power-Quest übersprungen haben: Im nun folgenden Unterkapitel geht es nicht um Weihnachten und auch nicht um 2007. Dieses handelt von einer Peak-Phase zu einer, wohl für die meisten Athleten sehr anspruchsvollen Jahreszeit. Die nun beschriebene Antwort startete in den letzten Wochen vor Redaktionsschluss von Power-Quest auch meinen eigenen Aufbau via Peak. Genau: Ich peake als Autor, gemeinsam mit »echten Coachies« anhand Ihres Planes ... erstmals in einem meiner Bücher 1:1 mit! Deshalb auch die exakten, originalen Wochen- und Jahreszahlen. Ob sich anhand dieser Pläne tatsächlich historische Peak-Erfolge abzeichnen? Ich bin kein Hellseher, doch ich erahne bereits jetzt so einiges ... Mein Tipp: Peak-Athletenberichte auf [WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS](http://WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS) und [POWER-QUEST.CC](http://POWER-QUEST.CC)-Podcasts im Frühjahr 2008 lesen, bzw. anhören. Doch für Sie bedeutet jetzt immer noch ... sswim (siehe Seite 16)! Peaken auch Sie mit: Anhand meiner eigenen 100 %ig authentischen und optimierten Profistrategie, geht's erfolgreicher denn je!*



.....  
**Ich würde mich als erfahrenen Kraftsportler einstufen. Das Ziel für diesen Winter: Peaken! Also maximale Muskelmasse aufbauen – mit möglichst wenig, bzw. am besten mit gar keiner Zunahme in Form von Körperfett. Geht das? Mein Körperfettanteil liegt nach dem Sommer bei ca. 10 %. Ganz OK – aber ich will natürlich noch schärfer werden. Bei 1,80m wiege ich derzeit 68 kg. Ich mache drei Mal die Woche Ausdauertraining und zwei Mal ein intensives Muskelaufbautraining (5 Übungen, à 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen). Sind 5 kg mehr Muskulatur bis zur ersten Neujahrswoche in den nun noch verbleibenden drei Monaten bis dorthin, ein übertriebenes Ziel? Ehrlich gesagt: Von Weihnachtskeksen & Co. halte ich überhaupt nichts. Vermutlich fühle ich mich sogar wohler mit einer »soliden Aufgabe« in dieser ansonsten gefährlichen Zeit für meinen Körperfettanteil. Doch macht das in Ihren Augen aus mentaler Sicht überhaupt Sinn? Für einen »Strategieplan« wäre ich sehr dankbar.**

Sie starten mit Ihrer Frage einen der großen Höhepunkte von Power-Quest. Dem X-Mas-Peak-Plan, welcher natürlich auch auf jedes andere »gesellschaftlich-familiäre Highlight« paßt ... sofern Sie zu den topfiten Flüchtlingen zählen möchten! Ihren Worten entnehme ich: Sie meinen es ernst. Dies ist die absolute Voraussetzung, gerade in den für Peak-Athleten »gefährlichen Wochen« des Jahres. Mein Strategieplan für Sie: Befolgen Sie zwölf Wochen lang den Trainings- und Ernährungsplan in diesem Kapitel. Sie werden zuerst diszipliniert, aber vor allem kontrolliert

mit dem Grundsatz *Training zum Erfolg* solide Aufbauenerfolge erzielen. Auf dieser Basis folgt dann die entscheidende *Peak-Phase*. Zudem gilt es, wie Sie es ebenfalls in den diversen Unterkapiteln von Power-Quest gelernt haben, Ihren Lifestyle, sowie die optimierte Ernährung entsprechend geplant und auf Ihr Training abgestimmt zu gestalten. Und als Draufgabe natürlich – ebenfalls ab *sofort* – sogar noch Ihre mentale Front mit einem breiten Repertoire an psychischen Verstärkern und Geheimwaffen »aufzurüsten«. Falls hier dieses Kapitel für Sie nicht ausreicht, um den »Motivationsnachbrenner« in Ihnen zu zünden: Spätestens im abschließenden 9. Teil dieses Buches wird es soweit sein. Das verspreche ich!

.....  
***Ja klar, aber meine wichtigste Frage und wohl auch für die Motivation entscheidend ... was ist möglich? Wo liegt mein genetisches Maximum, lässt sich das definieren?***

Lassen Sie sich doch einfach von harten wissenschaftlichen Fakten zu neuen Höhenflügen inspirieren! Sogar wenn Sie, wie ich, kein Bodybuilder sind und maximaler Muskelaufbau nicht zum Kernfokus Ihres Trainings gehört: Ich bleibe, ohne abstrakte »Mentalthöhenflüge« beim Kraftsport und werde Ihnen doch eine wohl auch für Sie bislang ungeahnte Dimension aufzeigen.

Werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die folgende Tabelle und suchen Sie nach der Zeile mit Ihrer Körpergröße. Daneben steht ein Gewicht in kg. Wofür dieser Wert steht? Nun, die Maßstäbe bezüglich der zu erreichenden, äußeren Erscheinung sind sehr unterschiedlich. Gleichgültig, ob Sie gerne die Ausdauer von Lance Armstrong und die Muskelausstattung eines Zehnkämpfers wählen würden oder sich an einem Profi-Bodybuilder orientieren. Eines steht fest: Es existiert tatsächlich eine wissenschaftliche Übereinkunft darüber, wo die Grenze dessen ist, was Sie – wohlgermerkt dopingfrei – erreichen können.



Für Athleten, die sich als Ziel gesetzt haben, bei einem Körperfettanteil von weniger als 6% und einer Größe von 1,80m Ehrfurcht verursachende 130kg auf die Waage zu bringen, hier also der Dämpfer. Wahrscheinlich werden dafür wirklich Unmengen Steroide, Medikamente, Supplemente und Dehydrierer notwendig sein. Auch riskieren Sie für dieses »hohe Ziel« mittelfristig Ihre Gesundheit.

Größe	FFMI25	Größe	FFMI25	Größe	FFMI25	Größe	FFMI25	Größe	FFMI25
1,50	52,00	1,62	62,63	1,74	74,55	1,86	87,80	1,98	102,46
1,51	52,84	1,63	63,58	1,75	75,60	1,87	88,96	1,99	103,74
1,52	53,68	1,64	64,53	1,76	76,66	1,88	90,14	2,00	105,04
1,53	54,54	1,65	65,49	1,77	77,73	1,89	91,33	2,01	106,35
1,54	55,41	1,66	66,46	1,78	78,81	1,90	92,52	2,02	107,67
1,55	56,28	1,67	67,44	1,79	79,90	1,91	93,73	2,03	108,99
1,56	57,16	1,68	68,43	1,80	81,00	1,92	94,95	2,04	110,33
1,57	58,05	1,69	69,42	1,81	82,11	1,93	96,17	2,05	111,68
1,58	58,95	1,70	70,43	1,82	83,23	1,94	97,41	2,06	113,04
1,59	59,86	1,71	71,44	1,83	84,36	1,95	98,66	2,07	114,41
1,60	60,77	1,72	72,47	1,84	85,49	1,96	99,91	2,08	115,79
1,61	61,70	1,73	73,50	1,85	86,64	1,97	101,18	2,09	117,18

Ziehen Sie nicht enttäuscht die Mundwinkel herunter – im Gegenteil! Der Wert neben Ihrer Körpergröße gibt an, wo nach ernsthaftem Ermessen der Wissenschaft Ihr *ungefähr*es Maximum liegt. Und zwar die *Obergrenze der fettfreien Körpermasse* – also *Sie* mit theoretischen 0% Körperfettanteil! Ja! Die Tabelle zeigt, welches Körpergewicht Sie *fettfrei* erreichen, wenn Sie die gleichen genetischen Voraussetzungen haben wie einst die Gewinner des Mr. America Wettbewerbs zwischen 1939 und 1959. Damals existierten anabole Steroide und andere Dopingsubstanzen noch nicht in der uns heute bekannten Form.



Die Formel, die den Ergebnissen zu Grunde liegt, ist etwas zu kompliziert, als dass ich sie hier erörtern möchte. Der Grundgedanke ist jedoch Folgender: Der **FFMI** (**Fat Free Mass Index**) ist eine, für den Kraftsportler wesentlich aussagekräftigere Kennzahl, als die des **BMI** (**Body Mass Index**). Beim **BMI** wird anhand einer Formel aus Körpergröße und -gewicht ein Unter-, Über- oder Normalgewicht festgestellt. Doch das Verhältnis von Magermasse (fettfreie Körpersubstanz) und Fettgewebe zum Körpergewicht bleibt dabei unberücksichtigt. So kann ein schwergewichtiger, muskulöser Athlet laut **BMI** übergewichtig sein. Genau wie ich mit meinem **BMI** von ca. 19 oft als »untergewichtig« gelte. Da in der Berechnung des **FFMI** nicht das absolute Gewicht die Grundlage der Kalkulation bildet, sondern das Körpergewicht unter Abzug des Körperfettes, zeigt sie sozusagen die trockene Wirklichkeit der so genannten *Substanz*. Wenn Sie sich genauer über die Berechnung informieren wollen, dann suchen Sie im Internet nach *FFMI*. Sie werden staunen!



### Neue Ziele – neue Horizonte

81 kg für unseren 1,80 m-Athleten? Einige von Ihnen mögen nun mitleidig schmunzeln. Doch genau für diese Leser gilt: Erst einmal nachdenken und den »Muskel« der Vorstellungskraft auf 100% aktivieren! Ich bringe bei 1,71 m derzeit zwischen 54 und 55 kg auf die Waage. Nach wie vor liegt mein Körperfettanteil zwischen 4 und 5%. Bleiben also ca. 51,5 kg Magermasse. Nun: Das sind über *19 kg weniger*, als die Tabelle mir als Limit einräumt. Nehmen Sie sich in Gedanken 19 kg feinstes, fettarmes Filetsteak und verteilen Sie es in Gedanken gleichmäßig auf meine Muskelpartien. Noch Fragen? Glauben Sie, dass noch irgendein Mensch daran zweifeln würde, dass ich ein unglaubliches Muskelpaket bin? Aber es geht nicht um mich, sondern um *Sie*! Machen Sie den Test: In Ihrem Gym oder beim Hausarzt finden Sie garantiert eine Waage zur Körperfettanteilmessung. Ermitteln Sie diesen und rechnen Sie das Ergebnis von Prozent in *Kilogramm* um. Anschließend ziehen Sie den daraus errechneten Anteil an Körperfett von Ihrem Gesamtgewicht ab. Wie weit ist das Ergebnis von dem entfernt, was die Tabelle Ihnen als natürliche Grenze angibt? Aha! Keine weiteren Fragen? Dachte ich mir fast! Sehen Sie das Resultat als absoluten Motivationsschub zu Ihrem nächsten *Peak-Level*. *Alles* geht! Selbst wenn Ihre genetische Grenze des Maximal-**FFMI** von 25, genau wie bei



mir, nach unten abweicht: Es ist so viel für Sie möglich, dass Ihre gesamte Familie glaubt, Außerirdische hätten Sie entführt und Ihren Körper durch den eines Halb-gottes ausgetauscht. Sicher!

.....  
**Sie schrieben ja in Peak-Time, dass Sie selbst mit 16 Jahren nur 40 kg wogen ...**

Richtig. Ich habe kürzlich ein wenig in meinem Fotoarchiv gekramt. Eine »The way of Jürgens Body Bildgeschichte« gefällig? Werfen Sie doch einen Blick auf die folgenden Bilder. Schon wild, wie ich noch mit 17 (zweites Bild) ausgeschaut habe und was dann aus mir wurde, oder? Optimaler Genetik sei dank? Ich denke, die Bilder geben mir Recht, wenn ich mich als echten »Arbeiterathleten« bezeichne.



Optimale genetische Veranlagung? Wohl kaum. Diese Fotos dokumentieren meinen Weg vom kleinen blassen zwölf-jährigen Computer-Freak (1988) zum aus-trainierten Peak-Athleten (2007). *Alles geht!* Auch für Sie!

*19 kg mehr*, als feinstes fettarmes Filetsteak, verteilt auf meine Muskelpartien? Sehen auch Sie das Ergebnis als *den* absoluten Motivationschub zu Ihrem nächsten *Power-Quest*-Level an. *Alles geht!*

**Startschuss! Aufbau zum Erfolg**

**12-Wochen-Projekt Qualitätsaufbau Weihnachts-Peak 07 – Gesamtübersicht**

**Sämtliche Trainingspläne finden Sie im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

# KAPITEL 8

## SPEZIALFÄLLE, DIE LEISTUNGSPATEAUS KNACKEN – VOLLPROFI WERDEN – STRATEGIEN ZUR INDIVIDUELLEN LÖSUNG

**Ex-Profisport, andere Disziplinen, Zwillingsfragen und mehr ...**

.....  
*Ich ernähre mich von Montag bis Freitag fast kohlenhydratfrei und am Wochenende esse ich normal, befolge also die Anabole Diät, bzw. eine Variante Ihrer Peak-Ernährung. Ich supplementiere mit Eiweißpräparaten, L-Carnitin, Tribulus, Vanadylsulfat, Chrom und Creatin. An diverser Fachliteratur über Training und Ernährung habe ich alles verschlungen, was ich zwischen die Finger bekam! Ich habe Anfang 2007, also vor 10 Monaten, mit dem Kraftsport angefangen, was mir auch sehr viel Spaß macht. Doch nun baue ich keine Muskeln mehr auf und bin auch im Alltag sehr oft nur noch müde. Ich trainiere von Montag bis Freitag nach folgendem Plan: Montag: Brust / Schultern, Dienstag: Rücken / Bizeps / Bauch, Mittwoch: Beine / Trizeps, Donnerstag: Brust / unterer Rücken / Bauch, Freitag: Schultern und Nacken / Bizeps, Samstag und Sonntag: »Mixed Workout« mit verschiedenen Übungen nach Lust und Laune. Pro Workout stehen 4 bis 6 Übungen zu 4 Sätzen an. Die Wiederholungen liegen bei 10 bis 12. Satzpausen ca. 2 Minuten. Somit trainiere ich jeden Tag etwa 45 Min bis 90 Min. am Eisen. Die Wochenend-Workouts? Na ja, eigentlich wollte ich am Wochenende immer Pause machen. Aber da es mir so gut gefällt, trainiere ich auch dann. Ich würde gerne meine Ernährung und mein Training optimieren. Der Körperfettanteil ist sogar gestiegen. Was meinen Sie dazu? Brauche ich vielleicht mehr Kohlenhydrate? Wie kann ich meine Ziele, was die Körperzusammensetzung angeht, so rasch als möglich erreichen?*

Darf ich am Anfang ein wenig gemein sein ☺?



»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.« So schrieb ich in *Peak-Time* am Anfang eines ungewöhnlichen Ernährungskapitels. Was dies nun mit Ihrem Training zu tun hat? Sie ahnen es: Ich hatte in letzter Zeit mehrere derartige Fälle bei meinen Privat-Coachings. Motivation, fundiertes Wissen, Training ohne Ende, aber nicht wirklich fit. Dies alles trifft wohl auch auf Ihre Situation zu – liege ich da richtig? Der Grund? Weil eben durch zu viel des Guten der Körper an Grenzen stößt. Das Resultat: Sie machen im schlimmsten Fall sogar *Rückschritte*.



.....

**Also ein halber Schritt zurück vor dem entscheidenden Sprung nach vorn?**

Richtig! Schluss mit den »Gemeinheiten« und zur *Lösung*: Lassen Sie sich bitte ein wenig »bremsen« und auch Sie werden bald aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Nämlich über sich selbst! Sie werden überrascht sein, *wie* stark und motiviert Sie erst sein werden, wenn Sie nicht mehr konstant übertrainieren. Das Geheimnis lautet, »nur« die Energie in die richtigen Bahnen zu lenken. Ihr Problem ist schlicht und ergreifend *Übermotivation*. Ein Trost vorab: Viele andere Athleten *hätten* gerne derartige Probleme. Ich kenne selbst zur Genüge die von Ihnen beschriebenen »Phänomene«. Wenn auch in abgeschwächter Form. Doch auch meine Betreuer und Trainingspartner haben manchmal nur *eine* »Hauptaufgabe«: Mich zu *bremsen*.



Das Problem: schlicht und ergreifend *Übermotivation*. Die Lösung: Das ganze Geheimnis ist es, die Energie in die richtigen Bahnen zu lenken. Auch ich kenne jedoch zur Genüge die beschriebenen Phänomene: Meine Betreuer und Trainingspartner haben manchmal nur *eine* »Hauptaufgabe«: Mich zu *bremsen*.

.....

**In der gesamten Peak-Trilogie schreiben Sie immer wieder von CPK-Checks. Kann eine solche Untersuchung auch mir weiterhelfen?**

Klares »Ja«. Als erstes empfehle ich Ihnen einen CPK-Check bei Ihrem Hausarzt. Ist dieser Blutwert stark erhöht, bitte genießen Sie eine lockere Woche und werden Sie erst wieder *belastbar*. Der Preis für ein chronisches Übertraining ist garantiert zu hoch. Doch keine Panik: Eine Woche mit Walks, locker ausgeübten Alternativsportarten oder auch ein Urlaub bringen meist bereits wieder alles ins Lot.



.....

**Gibt es also eine Form des Profi-Workouts für dopingfrei trainierende Naturals?**

Natürlich! Ein weiterer Aspekt ist natürlich die *Art* Ihrer derzeitigen Workouts. Ihren Angaben zufolge nehme ich an, Sie haben sich dabei am Trainingsplan eines Wettkampfbodbuilders orientiert. Diese Pläne werden in der monatlich erscheinenden »Fachpresse« leider oft immer noch ohne die notwendigen Warnhinweise für natural trainierende Athleten abgedruckt. Die weit verbreitete, aber falsche Annahme in diesem Zusammenhang lautet vor allem: Eine Aufteilung der Übungen nach Muskelgruppen – ein Split-Programm – erlaubt es, *häufiger* zu trainieren. Viele Athleten glauben, sie könnten an einem Tag beispielsweise Bizeps und Rücken trainieren und sich am nächsten schon wieder an Beine, Brust oder Trizeps heranwagen. Sie auch? Zwei Tatsachen sprechen eindeutig *dagegen*. Grundlagen dazu kennen Sie bereits von Seite 95.

1. Das Training beansprucht nicht ausschließlich die Muskulatur der trainierten Körperregion, sondern immer den **gesamten Organismus**. Besonders das *Zentralnervensystem* leistet jedes Mal Schwerstarbeit, ganz egal, welche Muskeln Sie gerade trainieren, denn die Kontraktionsbefehle werden vom Gehirn über die Nervenbahnen an die Muskulatur übermittelt. Ist das Nervensystem überlastet, funktioniert diese Vermittlung nicht mehr richtig. Effektives Training ist so nicht mehr möglich und Sie werden in einen allgemeinen Erschöpfungszustand geraten.
2. Bei fast allen effektiven Übungen mit freien Gewichten und hohem Bewegungsspielraum **wird nicht nur eine isolierte Muskelgruppe** belastet. Vielmehr sind auch andere Muskeln an der Kraftleistung oder zumindest in stützender Funktion beteiligt. Schwere Grundübungen, wie Kreuzheben oder Kniebeugen stimulieren sogar den ganzen Körper.



### **Besondere Tage nach tapferer »Erholungsdisziplin«**

Nehmen Sie sich einen speziellen Tipp zu Herzen: Mein *besonderer* Trainingstag. Wenn ich nächste Woche beispielsweise über eine Stunde zu Europameisterin Bettina Schöpf ins Trainingszentrum nach Imst fahre ... Wie schaut das denn aus, wenn ich da nicht voll erholt bin. Dasselbe gilt natürlich erst Recht für meine Wettkämpfe. Diese sind derzeit nicht Ihr Ziel? Die gute Nachricht: Es geht, wie ich es am Beispiel des »Imst-Tages« angedeutet habe, eben auch »fiktiv«. Für den Anfang: Suchen Sie sich *einen* Tag in Ihrer Woche aus, an dem Sie 100% Regeneration, Motivation und unbändiges Feuer mit einer wahren HIT-Attacke fast automatisch zu persönlichen Rekorden pushen. Das macht stark und auch Ihr Körper kann so nicht anders reagieren als mit *Qualitätswachstum*! Sie dürfen mir glauben: Fiktive, voll erholte Wettkampftage machen *stark*!

Mein Profitipp: Suchen Sie sich *einen* Tag in Ihrer Woche aus, an dem Sie 100% Regeneration, Motivation und unbändiges Feuer mit einer wahren HIT-Attacke fast automatisch zu persönlichen Rekorden pushen. Das macht stark und auch Ihr Körper kann so nicht anders reagieren als mit *Qualitätswachstum*!

### **Vier Trainingstage sind genug!**

Damit Sie sehen, dass ich nicht »bluffe« und mich auch selbst an diese Grundregeln halte, die ich auch Ihnen empfehle: Hier der aktuelle Trainingsplan meiner WM-Vorbereitungen für Spanien im Sommer 2007.

**Trainingsplan WM-Vorbereitung Jürgen Reis 2007**

ab 23. Juli 2007 – 8 Wochen mit 1 bis 2 lockeren Wochen nach Bedarf.

WM-Aufbau – get the final (Killer-)edge for Aviles – Bewerbungstermin: 18. bis 23. September 2007

**Sämtliche Trainingspläne finden Sie im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

## Sämtliche Trainingspläne finden Sie im Buch, erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !

Es geht *nicht* um das Klettern. Beachten Sie zum besseren Verständnis auch die Tagebuchauszüge, sowie meine Wochenpläne in *Power-Quest*. Jahrelange Erfahrung direkt aus dem Hochleistungssport und unzählige Feinschliffe stecken darin. Holen Sie sich daraus genau das, was für *Sie* bzw. Ihr *Peak-Training* am wertvollsten ist.



Eingefleischten *Peak-Prinzip-Fans* kommen diese Pläne sogar bekannt vor? Genau hinsehen! Es handelt sich *nicht* um jene Konzepte, welche ich mit der Veröffentlichung meines ersten Buches im VIP-Bereich meiner Homepage veröffentlichte. Klar: Meinen Erfolgs-Basics blieb ich treu. Frei nach dem Motto »Never change a running System!« Doch was die Details angeht: Auch ich durfte in den vergangenen Jahren freilich viel dazu lernen. Sie wollen vergleichen? Bitte sehr: Meine unveränderten Aufbaupläne von 2004 befinden sich nach wie vor im VIP-Downloadbereich der [WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM). Der Benutzername lautet xxx, das Passwort xxxx.

.....  
***Ja, ich denke, jetzt ist mir so einiges klar. Sie brauchen, ebenso wie ich, zwar das Krafttraining am Eisen. Aber wie in Ihren Plänen beschrieben, nur nach den Kernworkouts für Ihren Klettersport. Und selbst dann mit »Optionsmöglichkeit«, falls Sie sich zu müde fühlen und so Ihre nächste, entscheidende spezifische Einheit gefährden würden.***

Haargenau! Sie sehen an allen meinen Haupttrainingstagen: Ich starte nach einem allgemeinen Aktivieren immer mit Elementen, die sehr maximal- und auch schnellkräftig fordernd sind. So habe ich auch heute Morgen am Campus- oder Hangelboard trainiert. Ein Brett mit kleinen Holzleisten und Griffen, an dem ich mich mit meinem eigenen Körpergewicht auf und ab »hangle«. Teilweise auch mit Zusatzgewicht in Form einer Gewichtsweste. Ein extrem intensives Workout. Sehr kurze Belastungen von bis zu deutlich unter zehn Sekunden gesamter Ausführungszeit pro Satz stehen dabei an der Tagesordnung. Drei Bewegungen hoch und dann negativ dynamisch wieder runter.

Diese Schnellkraftelemente sind mir wichtig. Wie Sie jedoch bereits wissen, sind diese Einheiten nicht meine Wettkampfdisziplin. Warum ich diesen dennoch meine wertvollste Trainingszeit gönne? Ganz einfach: Sie sind eine absolute *Schwäche*. Mein Körper ist eher Richtung Kraftausdauer »begnadet«. Dort würde er am liebsten grenzenlos ausbauen. Nur bringt mir das im Weltcup herzlich wenig. Deshalb stelle ich solche Elemente an einem voll erholten Tag immer ganz vorne an.



Ein typischer Aufbau-tag während der Weltcup-saison 07: Schnellkraft- und / oder Maximal-krafttraining (Seil-freies Bouldern in Absprunghöhe im mittleren Bild) dominieren meine Morgeneinheiten. Nachmittags folgt meine Wettkampfdisziplin – also das Klettern in Weltcup-touren in meiner Heimhalle, der *K1 Dornbirn*.



Heute Nachmittag folgt meine Wettkampfdisziplin – also das Klettern in Weltcup-touren in meiner Heimhalle, der *K1 Dornbirn*. Die Hauptgründe, weshalb ich diese beiden Einheiten auf einen *einzig*en Tag lege, statt diese an separaten Tagen zu trainieren: Vollständige Regeneration davor und somit die Vermeidung von Übertraining. Ich habe es in den vergangenen Jahren immer wieder versucht. Ohne Erfolg: Würde ich diese Einheiten an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolvieren: Abstriche bei der Trainingsqualität wären die Folge.



**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**



Gebündelte Energie dominiert das nächste Kapitel von *Power-Quest*! Weltcupsieger Andreas Bindhammer in Aktion: Ein *einziges* unserer leider seltenen Workouts sorgt bei mir oft für einen wochenlangen »Nachbrenneffekt«, was meine 100%ige Passion und Trainingsmotivation angeht.

# KAPITEL 9

## MENTALE NLP-DETAILFRAGEN, PASSION, MOTIVATION UND LEBENSLANGER FLOW!

.....  
**»Reis-Action hoch drei«, nannten Sie in Peak-Time eines Ihrer Motivationsgeheimnisse: Gemeinsam mit den zwei jüngeren Brüdern beim Krafttraining stärker werden – klingt toll! Steckt noch mehr hinter Ihrer Trainingspartnerstrategie?**

Durchaus. Seine Top-Form zu erreichen, bedeutet auch, sich das Leben rund um das harte Training so *leicht* wie möglich zu machen. *»Es ist schwer genug, Weltmeister zu werden!«*, stammt vom ehemaligen österreichischen Rudernationaltrainer Andrzej Molischewski. Klar, auch ich bin ein Einzelkämpfer. Ich lebe nach wie vor gut und gerne alleine.

Wettkampfklettern bedeutet natürlich de facto auch, gerade in dieser Eigenschaft stark zu sein. Beim Training jedoch unbedingt das eigene Süppchen zu kochen? Der Preis ist zu hoch. Weltklasseathleten rund um den Globus und in allen Disziplinen profitieren von *gebündelter Team-Energie!* Auch für Sie gilt: Suchen Sie sich für mindestens eine, noch besser für zwei Ihrer anspruchsvollsten Trainingseinheiten einen Gleichgesinnten. Was selbst Profis oft nicht wissen: Sie brauchen nicht einmal unbedingt einen Mitkämpfer aus derselben Sportart. Wichtig ist die gemeinsame Intention – das Ziel! Sogar wenn Sie nur eine oder zwei Einheiten wöchentlich miteinander trainieren: Der qualitative Unterschied wird Sie sofort überzeugen!



Beim Training unbedingt das eigene Süppchen zu kochen? Der Preis ist zu hoch. Weltklasseathleten rund um den Globus und in allen Disziplinen profitieren von *gebündelter Team-Energie!*

Das Tolle ist: Vom gleichen Ziel inspirierte Trainingspartner sind für mich ein absoluter Erfolgsgarant. Hier durfte ich die letzten Jahre sicherlich viel dazu lernen. Ich nehme mittlerweile oft lange Fahrten und auch zeitliche Kompromisse, was die Trainingszeit angeht, in Kauf. Mir ist ganz einfach bewusst, dass es den Aufwand und die Vororganisation wert ist. Bestes Beispiel ist der ältere der beiden in der gesamten *Peak-Trilogie* mehrfach erwähnten Bindhammer-Brüder, Andreas. Leider sind wir keine direkten Nachbarn. Doch gerade bei Andreas Bindhammer ist der Fall jedes Mal absolut klar: Ein *einziges* unserer leider seltenen Workouts sorgt bei mir oft für einen wochenlangen »Nachbrenneffekt«, was meine 100 %ige Trainingsmotivation angeht. Ich hoffe und denke, ihm geht es genau so. Natürlich trainiere ich auch oft alleine – doch wenn immer möglich baue ich, speziell in *Peak-Phasen*,



auf die zusätzliche, »summierte Energie« von anderen, begeisterten Athleten beim Training. Ich bin verlässlich, pünktlich, motiviert und gebe *absoluten* Einsatz. Das selbe verlange ich auch von allen, die mit mir trainieren.

Abwechslung darf natürlich sein. Nur zu: Auch für Ihre Workouts gilt: Ab und zu ein Partnerwechsel kann schnell für neuen Wind sorgen. Auch für Ihr Training! *Hau den Lukas?* Nein, besser nicht. Doch seinen Namen kennen Sie: aus den dort nach ihm benannten Workouts auf Seite 159. Wie sich Trainingspartner perfekt ergänzen können, zeigt auch mir dieser starke Mann bereits seit Jahren. Unsere Eisen-Workouts im Sommer 2007? Während meine jüngeren Brüder erfolgreich ihre Fußballsaison zu Ende kickten, attackierte er mit knallharter Bank-, Schrägbank- und Kurzhanteldrückarbeit aus allen Winkeln meine Schultern. Bewusst ließ er sich immer wieder Neuland für meine Gegenspielermuskulatur einfallen. Wohl mit ein Grund, dass ich seit *Peak-Prinzip-Zeiten* von Dysbalancen oder gar Verletzungen in diesen sensiblen Körperregionen verschont blieb. Mein Teil des Deals? Seine »starke Mitte«, hatte nach den anschließenden Bauchaufzug- und Hangwaa-genssessions oft für Tage aufgrund von »Um- und Aufbauarbeiten« Zwangspause.

.....  
***Dennoch ziehen Sie klare Grenzen zwischen Kaffeeklatsch und Leistungssport, oder? Ich nehme an, soziale Aspekte sind bei Ihren Peak-Trainingspartnern von untergeordneter Bedeutung ... liege ich richtig?***



Fast! Zugegeben: Auch für mich sind Trainingspartner eine starke, soziale Komponente und somit ein bombiges Argument für meinen inneren Schweinehund. Vermutlich auch bei Ihnen eines *der stärksten* überhaupt! »Ihn« zu überzeugen, dass es wohl doch keinen so guten Eindruck machen würde, jetzt vor meinen »kleinen starken Brüdern« Macky und Michi oder vor Lukas wegen fünf Minuten Verlängerung zu kapitulieren? Ein Leichtes, in einer solch motivierenden Teamsituation schließlich noch den entscheidenden Gang zuzulegen. Doch soll freilich kein Kaffeeklatsch aus Ihrem 100%-Workout werden! Wenn Ihr Einsatz, Ihre Disziplin und natürlich auch Ihre Leistungen sich verbessern: Gut möglich, dass sich dies auch auf Ihr soziales Umfeld auswirkt. Trainingspartner, die sich aus den Augen verlieren und dafür neue, motivierende Mitstreiter, welche die Peak-Athleten-Bühne betreten? Das gehört mit zum ganz normalen Trainingsalltag.

Wenn Ihr Einsatz, Ihre Disziplin und natürlich auch Ihre Leistungen sich verbessern: Gut möglich, dass sich dies auch auf Ihr soziales Umfeld auswirkt. Aber verwöhnt und letztlich abhängig werden von äußeren Bedingungen? Egal in welcher Hinsicht: *Nein, danke!*



Von Anfang an war Klettersport für mich *Leistungssport*. Bereits vom ersten Klettertag an wusste ich ganz genau: *Das ist meine Disziplin*. Ich hatte auch vorher schon genügend »Hausaufgaben« absolviert: Konditionelle Aspekte wie endlose Klimmzug-Sessions, eine gut ausgebildete Körperspannung, aber auch Trainingswissen waren vorhanden. Kein Wunder, dass ich an meinen ersten Kletterpartnern binnen weniger Wochen vorbeizog. Dass diese bereits jahrelang kletterten, änderte nichts. Mein Einsatz und meine Trainingsdisziplin ließen eben meine Form explodieren. Natürlich kenne ich diese Athleten noch! Ein zufälliges Treffen ist hin und wieder ein Spaß. Ich bin ehrlich dankbar für die Einweisungen, die ersten Tipps und die gemeinsamen Ausflüge zu verschiedenen Felsen und Kletterhallen. Doch gemeinsam zu trainieren? Sie wissen, worauf ich hinaus will: Suchen Sie sich voll motivierte *Peak-Athleten* mit derselben *Intention*, wie soeben beschrieben. Ein »hungriger Youngster« kann hier in Zukunft besser zu Ihnen passen, als ein »Ex-Profi«, der bereits den »gesunden Breitensportruhestand« während des Trainings plant. Ich versichere Ihnen: Auch in den Entstehungsmonaten von *Power-Quest* verlor ich mehrere Trainingspartner. Jahrelang gemeinsam zu trainieren ist immer mehr als eine »Zweck-Beziehung« – auch für mich. Doch soziale Kompromisse haben Grenzen, wenn 100 % *Leistung* gefragt ist. Denken Sie stets daran.



### **Bewahren Sie sich dennoch den einsamen Wolf!**

Mindestens zweimal pro Woche trainiere ich für gewöhnlich jedoch bewusst *alleine*. Ich spreche nicht von regenerativem Cardio, sondern harten HIT-Klettereinheiten. Dabei stelle ich mir einfach vor, einige ganz besondere »Trainingspartner« beobachten mich mit versteckter Kamera. Sie haben es erraten: Meine schlimmsten *Konkurrenten* im Weltcup. Ich trete speziell diese Workouts penibel genau geplant *alleine* an. Am liebsten am frühen Morgen. Meinen am Vorabend fixierten Zeitplan halte ich auf die Minute genau ein. Auch die Ziele setze ich mir hoch und ziehe so die Einheit diszipliniert und professionell durch. Warum? Verwöhnt und letztlich abhängig von äußeren Bedingungen? Nein, danke!



.....  
**Also ist es auch möglich, alleine im Heimgym »groß und stark« zu werden?**

»Ich lebe alleine, ich trainiere alleine und ich werde den Titel alleine gewinnen!«

— **Clubber Lang, Rocky III, 1982**

Klingt gefährlich? Ist es auch. Eingefleischte Rocky-Fans erkennen diese aller ersten Sätze, die der durchtrainierte »Mr. T« in Teil 3 des Boxer-Epos von sich gibt. Aus der Welt der Kinofilme in die Realität? Der »Sprung« ist an dieser Stelle in meinen Augen ausnahmsweise ... nicht vorhanden. Hat sich der in diesem Buch bereits erwähnte David Rigert abends samt Trainingspartner zur »verbotenen Zusatzeinheit« in den Krafraum geschmuggelt? Wohl kaum. Und was ist mit Jay Cutler, Marc Girardelli, Bill Pearl, Clarence Bass, ... überzeugt? Alles absolute Weltstars,



welche gerade *durch* eines zur Weltspitze gelangten: Dadurch, dass Sie lernten, Ihre eigene Verlässlichkeit, den Durchhaltewillen und somit klarerweise, die Eigenmotivation in Reinkultur, zu ihren *Stärken* werden zu lassen. Auch einige der erfolgreichsten Peak-Athleten, welche ich selbst bisher betreuen durfte, wurden *alleine* stark!



Wie Sie bereits von mir wissen: Topmotivierende Gesellschaft beim Training? Toll! Doch für jedes Workout einen Trainingspartner zu finden? Speziell unter der Woche? Schon aus organisatorischer Sicht wohl ein aussichtsloses Unterfangen. Doch auch bei mir fiel seit den allerersten ernsthaften Trainingsjahren noch *niemals auch nur eine einzige Einheit aus*. Diese wurde vielleicht aufgrund eines fehlenden Trainingspartners umgeplant. Oder wegen einer Verletzung mit einem anderen Inhalt versehen. Doch ein Training *auslassen*? Walking im Treppenhaus des Dornbirner Spitals, wenige Stunden nach meiner Blinddarmoperation? Vielleicht extrem, aber wenn es so sein soll ... Ich habe es jedenfalls dem passiven Krankenbetthüten vorgezogen und war dafür einen Monat später wieder beim Weltcup in Singapur 2002 höchst erfolgreich am Start. »Ich versäume nach wie vor *kein* Training!«, dies bestätigten mir übrigens speziell auch die topfitten Kraftsportseniorer wie Bill Pearl oder Clarence Bass immer wieder in deren Aufzeichnungen: Konstantes Dranbleiben ohne Wenn und Aber ist auch im Kraftsport eines *der* primären Erfolgsgeheimnisse.

Seit den allerersten ernsthaften Trainingsjahren fiel bei mir noch *niemals auch nur eine einzige Einheit aus*. Dranbleiben ohne Wenn und Aber ist auch im Kraftsport eines *der* primären Erfolgsgeheimnisse.

.....  
***Sie sind scheinbar ständig fit und in Topform? Kennen Sie denn niemals das Gefühl müde, krank, oder verletzungsanfällig zu sein?***

Es stimmt: Auch der »immergesunde Jürgen Reis« ist, wenn auch sehr, sehr selten, manchmal krank oder sogar verletzt.



Die Wahrheit ist, dass es für Berufssportler, was die Verletzungsanfälligkeit angeht, natürlich nicht »automatisch« einfacher ist, als für Freizeitathleten. Im Gegenteil! Doch der Weltcup ist gewiss nicht der richtige Ort, um zu jammern. Konstante Top-Resultate bringen meist jene Athleten, die es trotz kleiner Verletzungen schaffen zu *trainieren* und sich entsprechend vorzubereiten. Passives Pausieren ist bei entsprechender Betreuung in meinen Augen sogar meist immer *kontraproduktiv*, was eine rasche Heilung angeht. Doch gerade, wenn wichtige Bewerbe anstehen und eine Verletzung zwick, ist sofortiges, aber vor allem professionelles Handeln angesagt. Was wohl stimmt ist, dass je wichtiger der Sport im Leben wird, desto sensibler auch das Thema »gesund bleiben« als wirklich essenziell wahrgenom-

men wird. Schmerzen oder Symptome einfach mit dem Gedanken »wird schon von selbst wieder werden« abzutun, habe ich mir schon seit Jahren abgewöhnt! Zumindest eine sofortige Abklärung ist im Zweifelsfall immer fällig. Eine solide ärztliche Basis bietet mir hier seit Jahren der Dornbirner Sportarzt Dr. Spiegel. Regelmäßige Blutuntersuchungen gehören mit zum »Frühwarnsystem«. Ob Grippe oder Bänderriss: Rasche, durchdachte Entscheidungen auf der Grundlage seiner jahrzehntelangen Erfahrungen zeichnen diesen Spezialisten für mich aus.

Schmerzen oder Symptome einfach mit dem Gedanken »wird schon von selbst wieder werden« abzutun, habe ich mir schon seit Jahren *abgewöhnt!*

.....  
***Aber was ist mit Ihrem Handbruch in Ihrer Vergangenheit?***

»Training bei Krankheit« war ja bereits ein sehr brisantes Unterkapitel in *Peak Power*. Und bereits in meinem ersten Buch schrieb ich über die Zeit meines Handgelenkbruchs im Herbst 2003 und vor allem die »Expressheilung« danach. Die von den Chirurgen geschätzte, verletzungsbedingte *Off-Season* bis zum nächsten, ernst zu nehmenden Klettereinsatz lag damals bei über 6 Monaten. Nur 72 Stunden nach dem Erwachen aus der Narkose stand ich das erste Mal unter den Argusaugen von Physiotherapeut Hanno Halbeisen im Kraftraum des Landessportzentrums Vorarlberg. Bereits sieben Wochen später wiederholte ich in Ottobeuren eine Trainingstour mit der für Sportkletterer »magischen« Bewertung 9+ / 10- (8a). Der Trainer und Betreuer des Deutschen Nationalteams, Erwin Marz, der 2003 mein Aufbau-training überwachte, traute seinen Augen nicht! Das Ende der Geschichte? Inzwischen erinnert nur noch eine kaum sichtbare, kleine Narbe an meinem rechten Handgelenk an die für einen Kletterer sehr ernste, jedoch perfekt ausgeheilte Verletzung. Sie geben mir wohl recht: Schnell fit durch Betthüten? Selten der Weg zum Erfolg.

.....  
***Wie kommt es, dass ausgerechnet die, die ihrem Körper am meisten abverlangen, also Hochleistungssportler, immer wieder so schnell auf den Beinen sind? Ist »Omas Weisheit« von sieben Tage Bettruhe nach der Grippe denn so falsch?***



**Es geht weiter im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

# ANHANG

## Originale Trainingspläne Jürgen Reis

Die nun folgenden Pläne stammen direkt aus der Entstehung meiner in *Power-Quest* und auch in meinem letzten Buch *Peak-Time* dokumentierten Peak-Phasen. Zum einfacheren Verständnis: Die detaillierten Tagespläne, aus denen sich diese zusammensetzen, finden Sie ab Seite 182.

Weitere Original-Wochenpläne sind außerdem auf Seite 103, 150, 158, 159 und 171 zu finden.



Eine wichtige Erklärung vorab: der \*) Ich habe an verschiedenen Stellen Ernährungsdefinitionen so gekennzeichnet. Sie sehen somit in meinen Plänen: Auch ich experimentierte selbst in meiner Peak-Phase im Sommer 2006 teilweise noch mit überkalorischen High Carb-Tagen. Grund war, dass ich zwischen den Bewerben immer wieder »aufzupacken« hatte. Doch erst, als ich diese Strategie im Herbst, wie in *Peak-Time* und auch in diesem Buch beschrieben, korrigierte, erreichte ich meine optimale Körperzusammensetzung. Also nicht kopieren, sondern gleich besser machen! Wichtig vor allem für Optimierer und Abspecker: Low Carb Tage *hochkalorisch*, High Carb Tage moderat oder *unterkalorisch* gestalten.

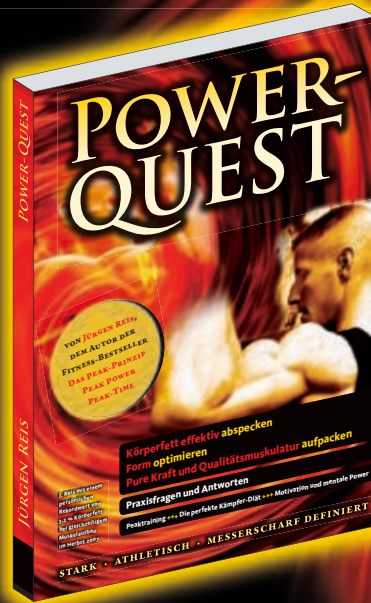
**Trainingsplan ab 31. August 2006 – gerade Kalenderwochen**  
Saisonfinalplan nach den Asien-Weltcups im Sommer 2006

**Sämtliche Trainingspläne finden Sie im Buch,  
erhältlich unter [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) !**

# Es geht weit

# POWER-

STARK • ATHLETISCH • MESSERSCHARF DE



\*\*\*  
EU-Überweisung  
und -Versand  
\*\*\*

PayPal®



Bild: Jürgen Reis mit 3,2% Körperfett

## erhältlich unter [www.peak-performance.com](http://www.peak-performance.com) als Buch (handsigniert und versand

# ter im Buch!

# QUEST

FINIERT



VON **JÜRGEN REIS**,  
DEM AUTOR DER  
FITNESS-BESTSELLER  
**DAS PEAK-PRINZIP**  
**PEAK POWER**  
**PEAK-TIME**

**Körperfett effektiv abspecken**  
**Form optimieren**  
**Kraft und Qualitätsmuskulatur aufpacken**

**Das Praxisfragen- und Antworten-Buch zu  
den Fitness-Bestsellern der Peak-Trilogie!**

Direkt, handsigniert und versandkostenfrei auf  
[www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) und überall im Buchhandel!  
ISBN 978-3-9502135-5-3 | 230 Seiten | 24,90€

**[www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com)**  
**(kostenfrei) oder als E-Book (PDF)**

---

## BÜCHER UND SOFTWARE VON JÜRGEN REIS



**Das Peak-Prinzip – 5. Auflage, 210 Seiten** € 23,90

**Das Peak-Prinzip Hörbuchversion – auf 2 CDs** € 23,90

**Peak-Prinzip-Kombi – Buch + Hörbuch** € 39,90

Der Fitness-Bestseller bietet das perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es Jürgen Reis gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen.



**Peak Power – 2. Auflage, 220 Seiten** € 24,90

Es folgten zwei Jahre an intensiven Coachings mit Sportlern verschiedenster Disziplinen und natürlich eigenen Erfahrungen und Fortschritten an der Front des Hochleistungssports – von top-definierten Bauchmuskeln über die perfekte Fettverbrennung bis hin zu dauerhaftem Enthusiasmus...



**Peak-Time – 2. Auflage, 210 Seiten** € 23,90

Die Krönung der Peak-Trilogie mit bislang unveröffentlichten High-End-Strategien aus dem Hochleistungssport. Alle Details der aufwändigsten, längsten und auch erfolgreichsten Peak-Phase von Jürgen Reis in *einem* Buch. Der Highway zur bisherigen Form Ihres Lebens liegt vor Ihnen!

**Alle Bücher der Peak-Trilogie sind auch als E-Book erschienen und zu Sonderpreisen exklusiv auf [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) erhältlich.**



**Peak-Log – PC-Software für Windows – Neue Version 2.0!** € 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!

### 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](http://www.juergenreis.com/testit). Auch eine Demoversion von *Peak-Log 2* steht zum Download für Sie bereit!

### Online auf [www.peak-prinzip.com](http://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





---

## POWER-QUEST.CC – DER KRAFTSPORT-MP3-PODCAST

Die heißesten Kraftsport-Podcasts ab sofort im Internet! Jürgen Reis gibt gemeinsam mit Kraftsportprofi und Strongman-Trainingsexperte Dominik Feischl exklusives Wissen weiter. Ob am iPod, direkt am PC oder am MP3-Handy: »live on tape – kostenlos – 100% HARDCORE« so das Motto.




---

## PEAK-PRINZIP.COM & JUERGENREIS.COM

- Sämtliche Bücher, Hörbücher, Kombiprodukte, Software und Supplemente der JR-Produktlinie direkt und komfortabel im Internet bestellen.
- NEU! Kettlebells, Gewichtswesten, Trainingsausrüstung und DVDs!
- Kostenloser Kraftsport- und Fitness Newsletter mit Erfahrungsberichten von Peak-Athleten
- Aktuelle Buch- und Internet-Tipps
- Exklusive **Download-Bereiche** für Peak-Leser! Mit Trainingsplänen, Vorlagendateien zur Trainings- und Ernährungsdokumentation, Peak-Ernährungsplan-Rechner, u.v.m.

Die Zugangsdaten für beide VIP-Bereiche finden Sie auf Seite 188.

---

## 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



### Personal Coachings mit Jürgen Reis

Der *Peak-Prinzip*-Autor bietet seine 15jährige Erfahrung aus dem Hochleistungssport 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.

Alle Details sowie Referenzen zu dieser exklusiven Dienstleistung finden Sie direkt unter [WWW.JUERGENREIS.COM/COACHING](http://WWW.JUERGENREIS.COM/COACHING) und [WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS](http://WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS)

### Jürgen Reis

Steggasse 2, A-6850 Dornbirn, Österreich

Tel +43 5572 20 38 29 oder +43 664 165 79 62, Fax +43 664 167 53 45

info@juergenreis.com, [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com)

# Das große Fragen- & Antwortenbuch für Insider

- Welche Trainings- und Ernährungsstrategien führen zu optimalen, fettfreien Aufbauresultaten?
- Wie oft und wie intensiv soll ich trainieren?
- GYM, Kettlebells, oder eigenes Körpergewicht – Was sind die effektivsten Übungen, Techniken und Workoutstrategien um stark und stärker zu werden?
- Wie praktizieren Vollprofis die Kämpfer-Diät und wie supplementieren sie? Wo liegt das Limit der maximalen Kohlenhydrate- und Kaloriengrenze für »puren Muskelzuwachs«?
- Gelten die Gesetze der Kämpfer-Diät ebenso für »große, schwere Jungs« und sind sie zum Masseaufbau geeignet?
- Von hochwirksamen NLP-Techniken über gezielte Kinesiologie bis zur futuristischen Lasertherapie: Wie bringen die »Nebenfronten« der Profis auch mich zu meinen Kraftsportzielen?
- Was sind die besten Wege, das Körperfett auf messerscharfes »Sixpackniveau« zu senken und zu halten? Meine individuelle, perfekte Low-Body-Fat Kraftsporternährung – was, wann und wie viel soll ich essen?
- Wie finde ich meinen Trainings- und Lebensstil für dauerhafte Passion und Motivation?

Dies sind nur einige der spannenden Leserfragen, die Jürgen Reis in Power-Quest direkt beantwortet. In leicht zu lesendem Dialogstil geschrieben, bildet das Buch eine wahre Fundgrube von Tipps, Fakten und individuellen Lösungen. Praxisgerecht sofort starten: Mit handfesten Trainingsplänen, einfachen Nichtkoch-Rezepten, konkreten Mental-techniken sowie erstmals und exklusiv: Original Tages- und Wochenplänen von Jürgen Reis aus allen Aufbau- und Peak-Phasen 2006 und 2007.

## Autor Jürgen Reis – Die Facts



**Geburtsdatum:** 13. August 1976

**Body:** 54 kg Wettkampfgewicht  
56 kg Off-Season bei 1,71 m

**Mind:** Kraftsport-Autor

(»Das Peak-Prinzip«, Peak Power, Peak-Time)  
geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer  
ausgebildeter WIFI-Trainer und -Coach  
geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP  
Staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart

## Leistungen im Wettkampf (Schwierigkeitsklettern)

- Halbfinalplatzierungen bei den Weltmeisterschaften Aviles (Spanien) und Weltcup Valence (Frankreich) im September und November 2007
- 9. Platz 18. Int. Masters Serre Chevalier (FRA) Juli 2007
- 2. Platz Österr. Cup Vöcklabruck April 2007
- 2. Platz edelrid-Masters Ottobreuren November 2006
- 26. Platz Weltcup Gesamtwertung 2006
- Österreichischer Vizestaatsmeister 2006
- 15. Platz Weltcup Marbella September 2006
- 10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August 2002

*»Jürgen Reis ist einer der motiviertesten und sachkundigsten Weltklasse-Athleten, die ich kenne. Nutzen Sie sein Wissen und profitieren Sie 100%ig davon.«*

Clarence Bass, Autor der *Ripped*-Reihe, *Lean For Life*, *Challenge Yourself* und *Great Expectations*  
1. Platz Mr. Past 40 USA, Most muscular Man award

## Power-Quest: direkt – hardcore – unzensuriert!

