



Training



Ernährung & Supplemente



Mental Power

Das Trainings-
Hörbuch zum
Fitness-
Bestseller!

2. AUFLAGE

J. Reis mit 4,4% Körperfett

JÜRGEN REIS gesprochen von Manuel Slappnig

Das Peak-Prinzip

Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding

Jürgen Reis



geboren 1976, wuchs im österreichischen Dornbirn auf. Er ist seit dem Jahr 2000 Fixstarter im rot-weiß-roten Sportkletternationalteam und zählt seit vier Jahren zu den drei erfolgreichsten Wettkampfkletterern Österreichs. Zu seinen sportlichen Erfolgen gehören Siege bei nationalen Wettkämpfen und vor allem ein zehnter Platz beim Weltcup in Singapur 2002.

Neben seiner nach wie vor aktiven sportlichen Laufbahn gründete Jürgen Reis schon 1996 ein eigenes IT-Unternehmen. Seit 2003 ist er zudem als Seminartrainer aktiv. Als geprüfter NLP-Practitioner und Leistungssportlehrwart verfügt er über umfassendes Fachwissen sowohl im Mentalbereich als auch hinsichtlich der wissenschaftlichen Grundlagen des Kraftsports.

Manuel Slappnig



Sprecher Manuel Slappnig ist ein Vollprofi auf diesem Gebiet. Mehrere Jahre war das inzwischen als Personal-Trainer tätige „Multitalent“ als Moderator eines bekannten Rundfunksenders aktiv. Nun steht er kurz vor einem neuen beruflichen Quantensprung: Die Selbständigkeit mit seiner eigenen Firma LeBLESS – und zwar als Sprecher für Werbetexte und eben auch Hörbücher!

© 2006, consolution.at publishing

1. Auflage, April 2006

2. Auflage, November 2008

alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.

Verleih, Veröffentlichung, Vervielfältigung, Speicherung, Weiterverbreitung, Vermietung, Aufführung sowie Sendung als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Genehmigung von Jürgen Reis.

Verlag consolution.at publishing

Steggasse 2, A-6850 Dornbirn

Telefon +43 5572 20 38 29

info@consolution.at

www.consolution.at

Lektorat: Maria Luise Graziadei

Gestaltung: Sebastian Nagel

Fotografie: Jürgen Christmann

Aufgenommen bei Antenne Soundworks, Wolfurt/Österreich

Regie: Marnus Flatz

Produzent: DI Hans Messner

Sprecher: Manuel Slappnig und Jürgen Reis

weibliche Stimme: Isabell Linke

 **SOUNDWORKS**

ISBN-10 3-9502135-1-1

ISBN-13 978-3-9502135-1-5

mit freundlicher
Unterstützung von



alpinsports.com



CD 1

73:38 min

Einführung

- 1 Einleitung durch Jürgen Reis **
- 2 Peak!
- 3 Die Elemente des Peak-Prinzips **
- 4 Warum das „Prinzip“ hinter dem Peak?
- 5 Warum schreibt ein Kletterer über Kraftsport? **
- 6 Wichtiger Hinweis zu Steroiden
- 7 Die Grundsäulen der Peak-Trainingsstrategie
- 8 Was dürfen Sie erwarten?
- 9 Der Einsteigervorteil und der neue Weg für Profis

Teil 1 – Peak-Training

Das Peak High Intensity Training

- 10 Die Seele des Peak Prinzips
- 11 Die 10 Gebote des High Intensity Trainings
- 12 Ist ein Satz wirklich genug?
- 13 Positives und negatives Muskelversagen
- 14 Die besten Intensitätstechniken
- 15 Die beste Trainingszeit
- 16 Schluss mit den Kraftsportmärchen!

Das zyklische Trainingssystem

- 17 Warum ein zyklisches Trainingssystem?
- 18 Was ist ein Trainingszyklus?
- 19 Zyklisches Peak-Training – Der neue Weg
- 20 Training zum Erfolg
- 21 Heavy HIT und Easy HIT
- 22 Trainingstage festlegen
- 23 Der A-Tag – Die Hauptdisziplin
- 24 B- und C-Tage
- 25 D-Programm – Fill the Gap!
- 26 Die drei Zyklen *
- 27 Over the Top – Was ein Peak wirklich bedeutet
- 28 Nach dem Peak: Erholung oder Enthaltungsphase?
- 29 Stärken und Schwächen
- 30 Ausdauertraining im zyklischen System
- 31 Trainingstagebuch – unentbehrlicher Begleiter
- 32 Anmerkungen zu den Körpertypen

Übertraining und Verletzungen

- 33 Übertraining – Pures Gift!
- 34 Anzeichen für ein Übertraining
- 35 Verletzungen vermeiden

Teil 2 – Peak-Ernährung

Mein Weg zu 4,4% Körperfett

- 36 Von „kohlenhydratreich“ zur Peak-Ernährung

Peak-Ernährung - ein neuer Weg

- 37 Ein ernstes Wort vorweg
- 38 Kriterien für Kraftsport-Ernährung
- 39 Die zehn Vorteile der Peak-Ernährung **

CD 2

70:48 min

- 1 Gesundes Fett – die Basis der Peak-Ernährung
- 2 Gesättigte Fettsäuren
- 3 Einfach ungesättigte Fettsäuren
- 4 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 5 Trans-Fettsäuren (gehärtetes Fett)
- 6 Ist soviel Nahrungsfett nicht ungesund?
- 7 Kohlenhydrate als Insulinauslöser
- 8 Ketose – das Fettverbrennungswunder?
- 9 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- 10 Ballaststoffe
- 11 Flüssigkeit!
- 12 Hinweis zu Supplementen
- 13 6/1 – Leistung, Wachstum, Fettverbrennung
- 14 Timing ist alles
- 15 Ladetag – der anabole Turbo
- 16 Die Kalorien haben das letzte Wort

Peak-Ernährung in der Praxis

- 17 Der einfache und sichere Start
- 18 Schritt 1: Eingewöhnungsphase
- 19 Schritt 2: Kohlehydrate weiter reduzieren
- 20 Troubleshooting nach Schritt 2
- 21 6 Tage wenig Kohlenhydrate, aber volle Leistung!
- 22 Der Ladetag – Abschluss und Belohnung

Ihr Ernährungsplan *

- 23 Ihre Ernährungsplanung
- 24 Schritt 1: Eiweiß
- 25 Schritt 2: Kohlenhydrate
- 26 Schritt 3: Fett
- 27 Ernährungsplan am PC – einfach und elegant!
- 28 Oft gehört und geglaubt: Ernährungsmärchen
- 29 Extra Tipps für den Peak-Ernährungsalltag
- 30 12 kg weniger Fett pro Jahr mit dem Peak-Lifestyle!

Supplemente

- 31 Supplemente und Kraftsport

Teil 3 – Peak-Mental Power

Die mentale Stärke

- 32 Besser sein, wenn's zählt!
- 33 Das Warum ist wichtiger als das Wie!
- 34 Das Ziel definieren
- 35 Glaubenssätze
- 36 Direkt im Training
- 37 Mental Power am Peak-Tag
- 38 Muskelaufbau by „Mental Power“?
- 39 Mentaltraining als wichtige Peak-Komponente

Peak-Lifestyle

- 40 Die neue Freiwilligkeit
- 41 Die Gelegenheit am Schopf packen
- 42 Die Wissenschaft vom „Inneren Schweinehund“
- 43 Disziplin – Die andere Seite der Medaille
- 44 Der Stellenwert des Trainings
- 45 Start frei für ihr Peak-Prinzip mit Jürgen Reis

* Tabellen und Statistiken zu diesem Track finden Sie im Booklet zum vollständigen Hörbuch

** In der Hörprobe enthalten

Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und zur besseren Verständlichkeit habe ich im gesamten Peak-Prinzip auf die Nachsilben „-In“ und „-Innen“ zu Gunsten einer möglichst geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet, und weiters auch auf die wissenschaftliche Form des Zitierens. Detaillierte Quellenangaben finden Sie auf Peak-Prinzip.com im Bereich VIP.

Peak VIP-Bereich auf www.peak-prinzip.com

Exklusive Downloads für die Hörer des Peak-Prinzips: Ernährungspläne, Trainingspläne aus der Praxis und vieles mehr. Das **Passwort** für den Zugang lautet **#####**.

Tabellen

Diese Tabellen werden im Hörbuch erwähnt und dienen der Detailplanung Ihres Trainings und Ihrer Ernährung.

Legende: KH-arm: kohlenhydratarme Ernährung (50–70g/Tag)

+ S: plus strategische Kohlenhydrate um das Training verteilt (90–120g/Tag)

Detaillierter Ernährungsplan am PC

Sie können die interaktive Tabelle von meiner Homepage www.peak-prinzip.com im Peak-VIP-Bereich downloaden. Sie geben einfach Ihre Grundwerte ein, der PC ermittelt für Sie alles weitere!

Nicht in der Hörprobe verfügbar.

Bestellen Sie jetzt mit dem Bestellschein in diesem Booklet oder einfach direkt unter www.peak-prinzip.com

Ihr Trainings- und Ernährungsplan

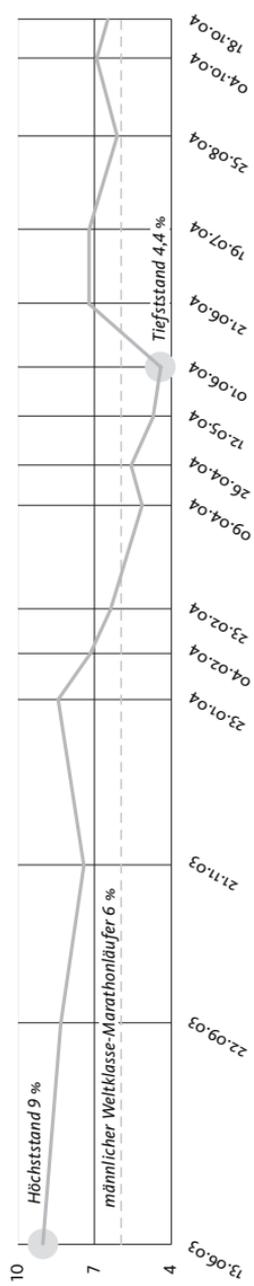
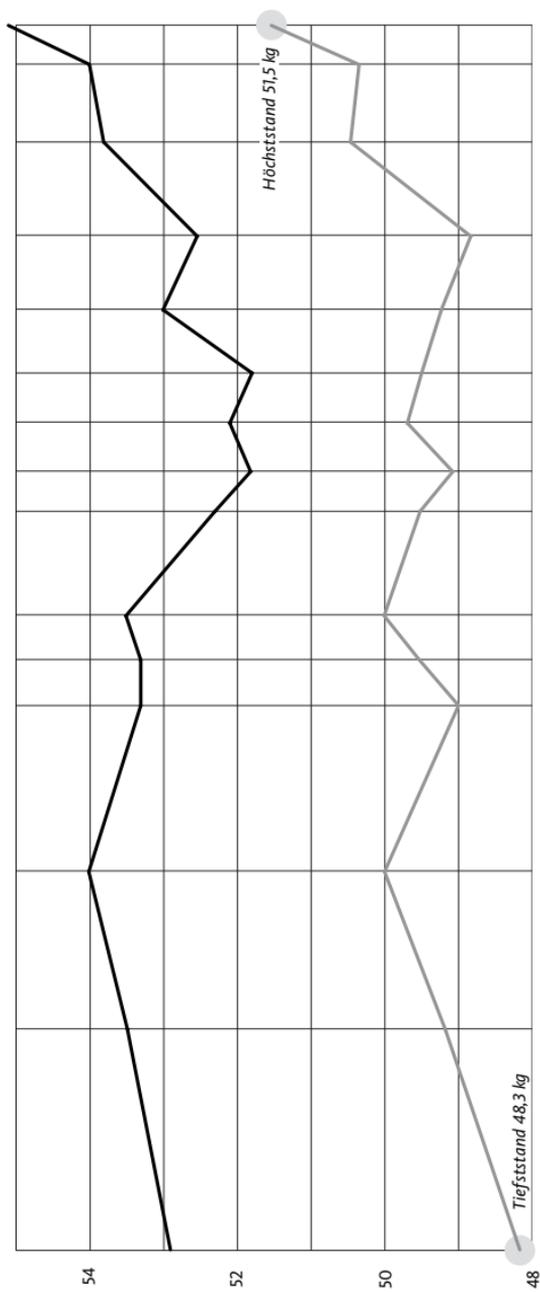
zur Planung Ihres Trainings im Aufbau sowie in der Peak-Woche.



Nicht in der Hörprobe verfügbar.

**Bestellen Sie jetzt mit dem Bestellschein in
diesem Booklet oder einfach direkt unter
www.peak-prinzip.com**

Entwicklung Jürgen Reis, 13.6.2003 – 18.10.2004



— Körpergewicht (kg)
 — Magermasse* (kg)
 — Körperfett (%)

* Die „Magermasse“ entspricht dem Körpergewicht abzüglich des Körperfetts.

Die im dargestellten Zeitraum eingesetzte Messmethode war eine Schwachstrommessung (Bioimpedanz-Messung), bei der die Körperzusammensetzung ermittelt wird.

Sonderbestellschein

Ja, ich sichere mir jetzt ein handsigniertes Exemplar des
Peak-Prinzips – exklusiv für Käufer dieses Trainingshörbuches!

Bitte ausreichend
frankieren.

Tip: Einfacher und
ohne Postgebühren
geht's direkt über
www.peak-prinzip.com

Peak-Prinzip (€ 23,90)

Peak Power (€ 24,90)

Peak-Time (€ 23,90)

Power-Quest (€ 24,90)

Peak-Log (€ 39,90)

PDF-E-Books unter www.peak-prinzip.com

Name

Anschrift

E-Mail

Zahlungsart Überweisung* Nachnahme**

Ja, ich will den
monatlichen
Jürgenreis.com-
Newsletter per
E-Mail erhalten!

Datum und

Unterschrift

Bestellte Exemplare werden nach Zahlungseingang (Nachnahme: nach
Eingang der Bestellung) binnen 3 Werktagen per Post versandt!
Bestellte e-books liefern wir ebenfalls binnen 3 Werktagen an die von
Ihnen genannte E-Mail-Adresse.

* Überweisen Sie bitte den Betrag auf unser Konto:

Inhaber: jürgenreis.com

Kto: 132-118868

BLZ: 16320, BTV Dornbirn

IBAN: AT751632 000132118868 BIC: BTVAAT22 DOR

Bitte geben Sie auf dem Überweisungsformular Ihren Vor- und Nach-
namen an. Nur so können wir Ihre Überweisung richtig zuordnen!

** Bestellung per Nachnahme nur in Österreich und Deutschland,
möglich! Nachnahmegebühr € 5,25.

**Bestellung im Internet:
Einfach, schnell und ohne Gebühren!**

Am einfachsten bestellen Sie auf www.peak-prinzip.com.

Direkt auf www.Peak-Prinzip.com: Bücher und Software von Jürgen Reis

Das Peak-Prinzip – Buch, 6. Auflage, 210 Seiten € 23,90

Peak-Prinzip-Kombi – Buch + Hörbuch auf 2 CDs € 39,90

Peak Power – 3. Auflage, 220 Seiten € 24,90

Neue Strategien und Erfahrungen aus 2 Jahren Peak-Praxis

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

Die Krönung der Trilogie: Leistungssport-High-End-Strategien

Power-Quest – 2. Auflage, 230 Seiten € 24,90

Das umfangreiche Fragen- und Antworten-Buch zur Trilogie

**Alle Bücher sind auch als E-Book erschienen und zu Sonderpreisen
exklusiv auf WWW.PEAK-PRINZIP.COM erhältlich.**

Peak-Log – PC-Software für Windows – Neue Version 2.0! € 39,90

Komplexe Trainingsplanung und -dokumentation wird zum Kinderspiel!

Jetzt kostenlos testen!

Überzeugen Sie sich selbst! Auszüge und Demos aller Produkte
finden Sie direkt auf WWW.JUERGENREIS.COM/TESTIT

WWW.PEAK-PRINZIP.COM und WWW.JUERGENREIS.COM!

kostenloser Newsletter, Erfahrungsberichte, Internet-Tipps, u.v.m.
Im Shop: Bücher *handsigniert!*, Hörbücher, Software, Supplemente,
Kettlebells, DVDs, ... – einfach, direkt und versandkostenfrei!

**Jetzt neu: Power-Shop.cc – über 1.600 Artikel
für Fitness- und Kraftsport-Begeisterte.**

Power-Quest.cc – Der Kraftsport-mp3-Podcast

Die heißesten Kraftsport-Podcasts im Internet! Jürgen Reis gibt gemein-
sam mit Strongman-Trainingsexperte Dominik Feischl exklusives Wissen
weiter. »live on tape – kostenlos – 100% **HARDCORE**« so das Motto.

Individuelles High-End Wissen aus erster Hand!

- Professionelles Personal Coaching direkt mit Jürgen Reis
- *Peak-Prinzip* Seminare und Motivationsworkshops

**Detailinfos auf www.juergenreis.com/coaching
und www.juergenreis.com/success**



Das Peak-Prinzip garantiert:



- Hocheffektives Krafttraining für optimale Kraft- und Muskelentwicklung
- Top-Fitness und Erfolg bei minimalem Zeitaufwand und Körperfettanteil
- gezielte Höchstleistungen durch neue Form der Trainingsplanung
- Ein revolutionäres, zyklisches Ernährungssystem aus den USA. Die echte Alternative zu Anabolika und Steroiden für jeden Kraftsportler!
- Mental Power, exklusives Wissen und Techniken aus dem Leistungssport
- Einblick in Training, Motivation und Lifestyle eines Leistungssportlers
- Expertenwissen der Betreuer von Jürgen Reis

Wollten Sie schon immer Ihr genetisches Potenzial voll ausschöpfen? Suchen Sie schon lange nach einer Geheimwaffe zur optimalen Fettverbrennung? Haben Sie frustrierende Leistungsplateaus und eintönige „Sporternährung“ endgültig satt?

Das Peak-Prinzip ist die Antwort auf all Ihre Fragen!

Jürgen Reis präsentiert in seinem Hörbuch das perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es ihm gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Egal ob Leistungssport, Bodybuilding oder Training für die perfekte Strandfigur: mit dem Peak-Prinzip erreichen Sie Ihr Ziel!

Ein neues Zeitalter des Kraftsports hat begonnen – und Sie sind mit dabei!

„Die Recherchen von Jürgen Reis, einem erfolgreichen Top-Sportler und Jungunternehmer sind sehr praxisnah. Keiner kann das besser beurteilen als ich, der selber 25 Jahre lang Hochleistungssport betrieben hat. Auf alle Fälle gibt das Hörbuch für den sportlichen Neuling, genauso wie für den Sport-Extremisten genügend Möglichkeiten und Ideen, sich professionell weiter zu entwickeln.“ **Marc Girardelli, 5-facher Gesamtweltcupsieger**

„Das Peak Prinzip als erstes deutschsprachiges Kraftsport-Hörbuch – die Sensation im Frühjahr 2006!“ **FLEX, März 2006**



2 Audio-CDs – Gesamtspielzeit 144:26 min (2:24:26 h)