

# POWER

# MUSCLE

## DAS PROGRAMM FÜR EFFEKTIVEN MUSKELAUFBAU

**SIGNIFIKANTER MUSKELZUWACHS DANK OPTIMALEM WECHSEL VON AUSDAUERNDEN, MUSKULATUR DEFINIERENDEN UND KRAFT ENTWICKELNDEN BELASTUNGSREIZEN\***

- 3 Trainingstage/Woche, je 60-90 Minuten Training/Einheit
- je 3-6 Übungseinheiten/Körperpartie
- Erholungszeit mind. 48 Stunden zwischen zwei Trainingseinheiten

- Maximal mögliche Variationen bezüglich Übungs- und Wiederholungseinheiten, Belastungsintensitäten, Ausführungsgeschwindigkeiten und Erholungszeiten

\* Peterson MD, Dodd DJ, Alvar BA, Rhea MR, and Favre M. Undulation/Intervall training leads to greater strength and muscle mass gains in male athletes. Medicine & Science in Sports and Exercise, JStrength Cond Res 22: 1683-1695, 2008.

3 TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE			TAG 1	TAG 2	TAG 3				
OBERKÖRPER			Kraftausdauer	Muskelaufbau	Maximalkraft				
UNTERKÖRPER			Muskelaufbau	Maximalkraft	Kraftausdauer				
WOCHE 1-3			WOCHE 4-6			WOCHE 7-9			
	Kraftausdauer	Muskelaufbau	Maximalkraft	Kraftausdauer	Muskelaufbau	Maximalkraft	Kraftausdauer	Muskelaufbau	Maximalkraft
Sätze pro Übung	1-3 Sätze	2-4 Sätze	3-5 Sätze	2-4 Sätze	3-5 Sätze	4-6 Sätze	3-5 Sätze	4-6 Sätze	5-7 Sätze
Wiederholungen pro Satz	10-15 Wdh	6-8 Wdh	2-4 Wdh	10-15 Wdh	6-8 Wdh	2-4 Wdh	10-15 Wdh	6-8 Wdh	2-4 Wdh
Intensität/ Trainingsgewicht	65-75% 1RM	70-80% 1RM	75-85% 1RM	70-80% 1RM	75-85% 1RM	80-90% 1RM	75-85% 1RM	80-90% 1RM	85-95% 1RM
Geschwindigkeit der Bewegung	Langsam (4-6 sek)	Moderat (3-5 sek)	Schnell (1-3 sek)	Langsam (4-6 sek)	Moderat (3-5 sek)	Schnell (1-3 sek)	Langsam (4-6 sek)	Moderat (3-5 sek)	Schnell (1-3 sek)
Pause zwischen den Sätzen (in Minuten)	≤ 1.5 min.	2 - 4 min.	2 - 5 min.	≤ 1.5 min.	2 - 4 min.	2 - 5 min.	≤ 1.5 min.	2 - 4 min.	2 - 5 min.



Abkürzungen: Wdh = Wiederholungen / 1RM = 1 Repetition (1RM ist das maximale Gewicht, das man bei einer Übung lediglich 1x heben bzw. stemmen kann) /min = Minuten / sek = Sekunden

**POWER TO PUSH**

# POWER

# MUSCLE

**DAS PROGRAMM FÜR  
EFFEKTIVEN MUSKELAUFBAU**

**ZIELGERICHTETE  
SPORTERNÄHRUNG.**

30 MIN  
VORHER:  
**CHARGER**



**VERZEHRSEMPFEHLUNG:**  
43 g (2 MESSLÖFFEL)  
IN 250 ml WASSER.

Messlöffel liegt bei.

**TRAINING**

SOFORT  
DANACH:  
**MUSCLE UP**



**VERZEHRSEMPFEHLUNG:**  
125 g (7 MESSLÖFFEL)  
IN 500 ml WASSER.

Messlöffel liegt bei.

2 - 3 STD  
DANACH:  
**AMINO  
ESSENCE**



**VERZEHRSEMPFEHLUNG:**  
10,2 g (EIN ESSLÖFFEL)  
IN 200 ml WASSER.

RUHETAG:  
**CREATINE**



**VERZEHRSEMPFEHLUNG:**  
3,6 g (EIN TEELÖFFEL)  
IN 200 ml WASSER.

**TIPP:**

ZUBEREITET IN EINEM  
PowerBar®-SHAKER  
WIRD **MUSCLE UP**  
BESONDERS CREMIG.

**PowerBar**

POWER TO PUSH

Mehr Infos zu Studien, Zutaten und dem 9-Wochen Konzept unter [www.9weeks.eu](http://www.9weeks.eu)