



Fakt: Erfolg beim Muskelaufbau ist zu 100% planbar.

Wenn Du etwas im Leben richtig durchziehen willst, musst Du Dich entsprechend auf Deine Ziele hin vorbereiten und Deine nächsten Schritte planen. Du musst also zu allererst Deine aktuelle Situation genau dokumentieren, damit Du dann im zweiten Schritt eine gute Strategie entwickeln kannst, mit der Du Deinen Zielen jeden Tag ein Stück näher kommen wirst. Alle erfolgreichen Athleten gehen exakt so vor.

➔ Druck Dir einfach die letzte Seite dieser PDF aus und mach diese Aufgabe mit dem Blatt in der Hand. Es ist schon komplett zum Ausfüllen vorbereitet.

Wo stehst Du momentan? Ich habe für Dich ein paar Fragen vorbereitet, die Du sorgfältig durcharbeiten solltest. Du wirst dadurch essentielle Informationen über Dich und Deinen Körper gewinnen und so die Grundlage für Deinen zukünftigen Muskelaufbau-Plan schaffen.

Ergebnisse bekommst Du nur indem Du etwas **TUST**. Du brauchst diese Messungen bald also mach die Aufgabe sorgfältig und mach sie **JETZT**.

1. Dein Körper

- ➔ Wie viel wiegst Du derzeit?
- ➔ Wie hoch ist Dein derzeitiger Körperfettanteil (geschätzt)?





➔ Wie sehen Deine aktuellen Körpermaße aus? Messe Deine Umfänge um

- Oberarm
- Brust (auf Nippelhöhe)
- Taille (auf Bauchnabelhöhe)
- Oberschenkel

2. Dein Kraftniveau

➔ Was sind Deine Leistungen in den folgenden Übungen? Berechne mit Hilfe des

[KARL ESS Maximalkraftrechners \(HIER klicken\)](#) Deine Maximalgewichte für die

folgenden Übungen:

- Bankdrücken
- Kniebeugen
- Kreuzheben
- Bizeps-Curls

3. Dein Training

- ➔ Hast Du eine Mitgliedschaft im Fitness-Studio oder trainierst Du zu Hause?
- ➔ Wie oft trainierst Du pro Woche?
- ➔ Hast Du einen Trainingspartner oder trainierst Du immer alleine?
- ➔ Wie oft bekommst Du nach dem Training einen Muskelkater?

4. Deine Ernährung

- ➔ Was isst Du zum Frühstück?
- ➔ Was isst Du zum Mittagessen?
- ➔ Was isst Du zum Abendessen?
- ➔ Kochst Du selber und gehst auch einkaufen oder tut dies Dein Partner/Partnerin oder sind dafür Deine Eltern verantwortlich?
- ➔ Trinkst Du Protein-Shakes?

1. Mein Körper

Mein aktuelles Gewicht (in Kg)	Kg
Mein Körperfettanteil (in %)	%
Oberarmumfang (in cm)	cm
Brustumfang (in cm)	cm
Taille (in cm)	cm
Oberschenkelumfang (in cm)	cm

2. Mein Kraftniveau

Bankdrücken maximal	Kg
Kniebeugen maximal	Kg
Kreuzheben maximal	Kg
Bizeps-Curls maximal	Kg

Deine Maximalgewichte berechnest Du mit meinem Maximalkraft-Rechner:

<http://www.karl-ess.com/maximalkraft-rechner/>

3. Training

Training zuhause oder im Fitness-Studio?	
Wie oft trainierst Du pro Woche?	
Hast Du einen Trainingspartner?	
Wie oft bekommst Du einen Muskelkater nach dem Training?	

4. Ernährung

Was isst Du zum Frühstück?	
Was isst Du zum Mittagessen?	
Was isst Du zum Abendessen?	
Wer kocht Deine Mahlzeiten?	
Trinkst Du Protein-Shakes?	

P.S: Ich schicke Dir morgen das nächste Kapitel der 9 Grundlagen für effektiven Muskelaufbau per E-Mail zu. Dort lernst Du wie Du Deine Ziele richtig definierst und vor allem wie viel Kilogramm Muskelmasse man wirklich in einem Jahr aufbauen kann.