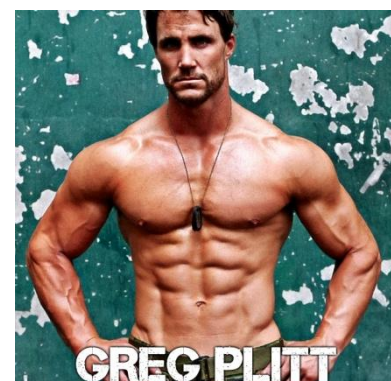
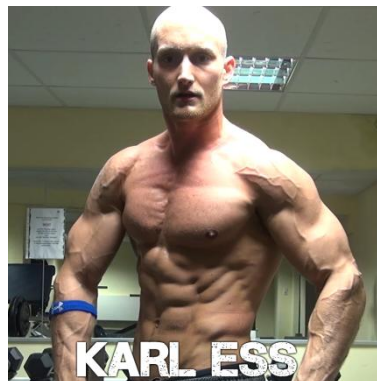
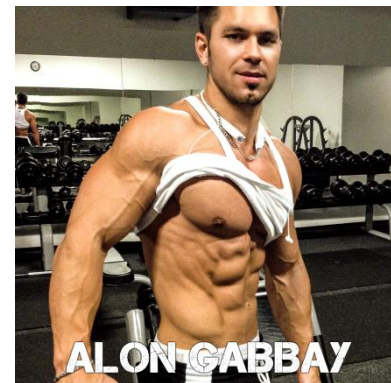
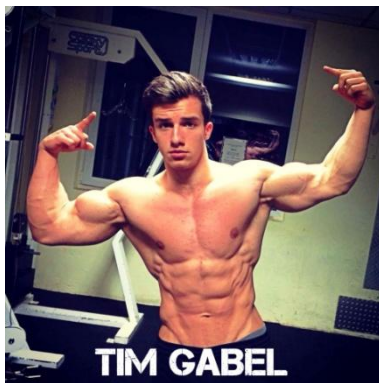


2 - KLARE & REALISTISCHE ZIELE

Du musst Deine Ziele klar definieren und genau wissen, welche Ergebnisse mit welchem Aufwand überhaupt realistisch möglich sind. Schreibe Dir ganz genau auf, was Deine Ziele sind in Bezug auf Deinen zukünftigen Körper, Optik und Deine Kraft

- ➔ Wie willst Du aussehen?
- ➔ Wie viel Muskelmasse möchtest Du aufbauen?
- ➔ Wie viel Prozent Körperfett möchtest Du haben (siehe Kapitel 1)?
- ➔ Wie groß sollen Deine Arme, Brust, Rücken usw. sein?
- ➔ Wie stark möchtest Du bei Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken usw. sein?

Hier hast Du eine Auswahl der Top-Fitness-Athleten dieser Welt.
Diese Körper sind alle natural erreichbar - mit harten Training und guter Ernährung.



2 - KLARE & REALISTISCHE ZIELE



Konkrete Umsetzung Deiner Ziele

Im Kapitel #1 Vorbereitung & Planung hast Du bereits Deinen Körper ausführlich analysiert. Jetzt, im zweiten Schritt, geht es darum welche Schritte Du machen musst, um von deinem aktuellen Stand zu Deinem Traumkörper zu kommen. Versuche Deine Ziele in konkrete Zahlen zu fassen, um Deine Fortschritte genau planbar zu machen.

- ➔ Um wie viel Prozent musst Du Deinen aktuellen Körperfettanteil reduzieren, um auf Dein gewünschtes Niveau zu kommen?
- ➔ Wie viel Kg Muskelmasse musst Du aufbauen für Deinen Traumkörper
- ➔ Wie stark willst Du werden? Wie viel Gewicht willst Du bei den einzelnen Übungen bewältigen können?

Vom Anfänger zum Fitness-Model-Look in 18 Monaten

Einen eindrucksvollen Körper aufzubauen geht nicht von heute auf morgen. Gerade als Anfänger kann man aber mit dem richtigen Plan innerhalb kürzester Zeit einiges an Muskelmasse aufbauen. Hier siehst Du die Transformation von Tim Gabel.



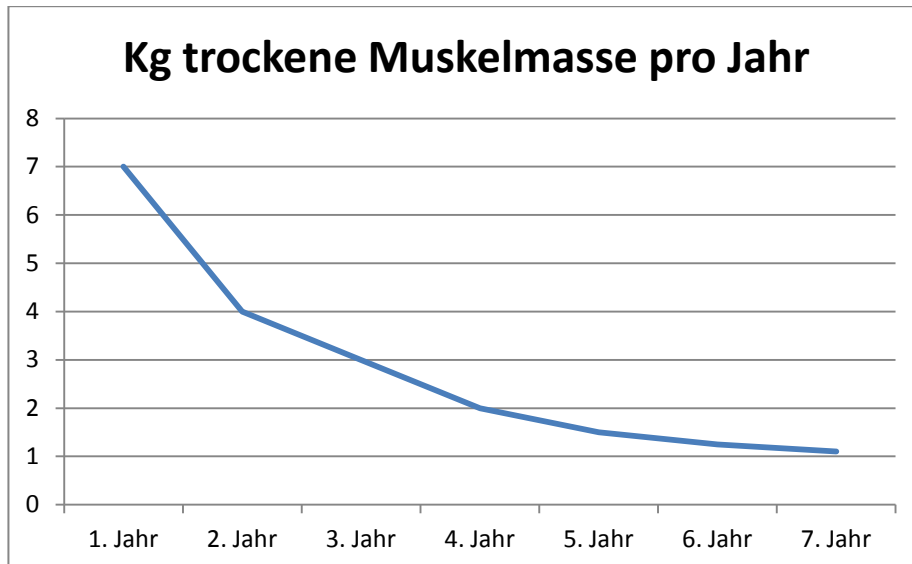
Klar dauert es seine Zeit, um Muskeln natural und ohne irgendwelche illegalen Präparate aufzubauen. Kannst Du Dich noch daran erinnern wie schwer es damals war, Fahrrad fahren zu lernen oder das Lesen und Schreiben? Wenn Du das hier liest, wette ich mit Dir, dass Du das alles schon längst vergessen hast.

Glaub mir ein Jahr intensives Training sieht auf den ersten Blick nach viel aus – aber nach zwei Jahren bist Du ein ganz anderer Mensch mit richtig krassem Body und hast dieses eine Jahr garantiert schon vergessen.

2 - KLARE & REALISTISCHE ZIELE

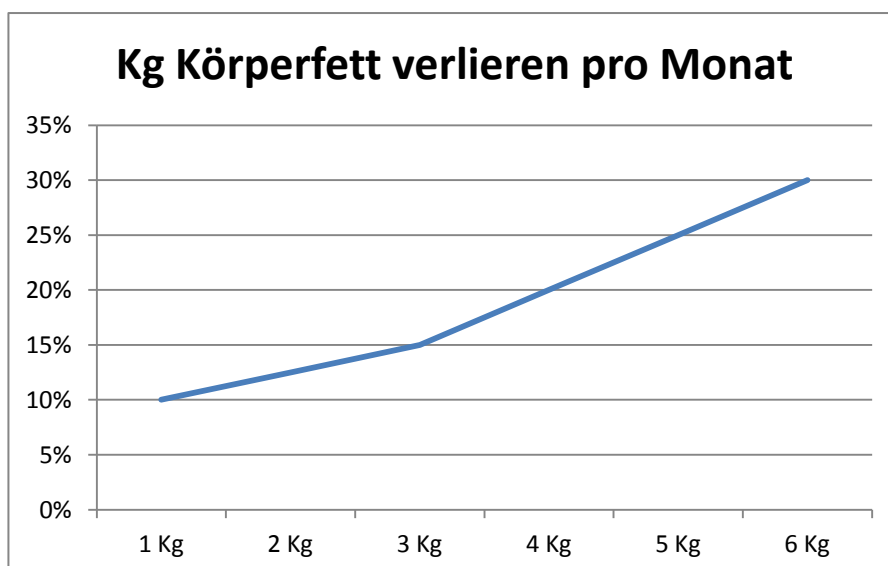


Mit einem optimal an Dich angepassten Trainings- und Ernährungsplan kannst Du pro Jahr einige Kilos an trockener Muskelmasse auf Deinen Körper drauf packen.



ACHTUNG – In den Fitness-Magazinen werden oft zweifelhafte Produkte beworben, die Dir innerhalb kürzester Zeit zu Deinem Traumkörper verhelfen sollen. Falle ja nicht auf diese leeren Werbeversprechen herein! Die Supplement-Industrie spielt hier mit Deinen Träumen und Wünschen und will im Endeffekt nur Deine Kohle. Die angepriesenen Produkte sind meist komplett wirkungslos.

Abhängig von Deinem derzeitigen Körperfettanteil kannst Du nur eine gewisse Menge an Fett pro Monat verlieren. Wer einen höheren Körperfettanteil hat, wird mit der richtigen Ernährungsweise auch sehr schnell das überschüssige Fett wieder los.



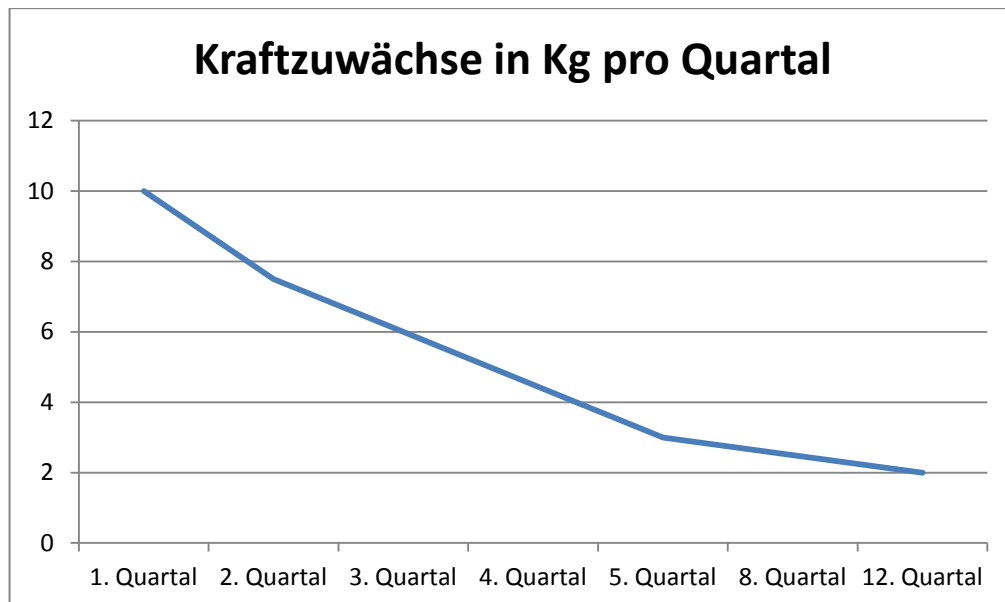


2 - KLARE & REALISTISCHE ZIELE

Bei der Reduktion von Körperfett machen viele Leute den Fehler und konzentrieren sich nur auf die Zahl auf der Waage. Dabei bedeutet ein Gewichtsverlust nicht automatisch auch eine Abnahme des Körperfettanteils. Vor allem wenn das Krafttraining vernachlässigt wird, baut der Körper Fett und Muskeln gleichermaßen ab - der typische Jojo-Effekt ist damit vorprogrammiert. Wenn Du nicht nur Deine Kalorienzufuhr senkst, sondern gleichzeitig auch Muskeln aufbaust, wirst Du aber dauerhaft abnehmen.

Kraft aufbauen – eine Grundvoraussetzung für Muskelaufbau

Als Natural-Athlet musst Du unbedingt mit der Zeit stärker werden, denn nur mit mehr Kraft kannst Du Deine Muskeln auch weiter auf Wachstum stimulieren.



Wenn Du frisch mit dem Muskelaufbau-Training begonnen hast, wirst Du bei korrekter Übungsausführung relativ schnell Kraftzuwächse verzeichnen können. Als fortgeschrittener Athlet hingegen dauern die Kraftzuwächse etwas länger.

Wenn Du konsequent am Ball bleibst, wirst Du schon innerhalb von einem Jahr die 100 Kg auf der Flachbank drücken können. Es kommt wirklich nur darauf an, bei deinem Training den richtigen Fokus auf Kraft- und Muskelzuwächse zu setzen.

KARL-ESS.COM – Die 9 Grundlagen für Muskelaufbau

Seite ausdrucken & Hausaufgabe bearbeiten

Wie sieht Dein persönlicher Traumkörper aus? Wer ist Dein Fitness-Vorbild?

Ich will so aussehen wie:	
---------------------------	--

Möglicherweise hast Du nicht ein perfektes Vorbild, sondern mehrere. In dem Fall baust Du Dir Deinen Traumkörper gedanklich aus den verschiedenen Körperteilen deiner Vorbilder zusammen.

Arme wie:	
Brust wie:	
Schultern wie:	
Sixpack wie:	
Rücken wie:	
Beine wie:	

Nachdem Du genau weißt, was Du erreichen möchtest, musst Du jetzt Deinen Plan auch in die Praxis umsetzen. Das heißt also regelmäßig ins Training gehen und auch auf die Ernährung achten. Ich hab Dir hier einen einfachen Wochenplan zum ausdrucken, den Du direkt nachtrainieren kannst. Nachdem Du ein Training absolviert hast, machst Du in der Spalte **absolviert** einen Haken. So kannst Du Dich selber kontrollieren.

Tag	Training	absolviert?
Montag	Oberkörper (Brust, Arme, Schulter, Rücken, Nacken)	
Dienstag	Pause	
Mittwoch	Unterkörper (Beine, Waden)	
Donnerstag	Pause	
Freitag	Oberkörper (Brust, Arme, Schulter, Rücken, Nacken)	
Samstag	Cardio + Sixpack-Training	
Sonntag	Unterkörper (Beine, Waden)	

P.S: All die Energie, die Du in Dein Training reinsteckst ist komplett umsonst, wenn Du Deinem Körper nicht die nötige Regeneration ermöglichst. Welche Dinge Du tun kannst, um Deine Erholung nach dem Training zu fördern (und damit den Muskelaufbau zu unterstützen) erkläre ich Dir morgen in der nächsten Mail.