1. offizieller POWER-QUEST.CC Podcastführer*

The Quest Continues ... Hardcore-Antworten auf bislang ungelöste Fragen zu Kraftsport und Bodybuilding!

Jürgen Reis beleuchtet in Power-Quest 2 die Geheimnisse des hochintensiven und auf ausgewogene ganzkörperliche Entwicklung spezialisierten Weltcup-Sportklettertrainings als optimale Variante für alle Kraftsportarten! Ob Wege zu langfristigen »super-cut«-Körperfettanteilswerten (Jürgen Reis mit 3,12% im Frühjahr 2009) oder ultra-leanem Muskelaufbau von bis zu 12 kg (am Beispiel von Peak-Athlet Sebastian Wedell) in einem Jahr: *»I can!«* – so das Erfolgs-Credo. *Sie* können es auch!

Training

TESW: Train, Eat, Sleep, Work
Wie gestalte ich als Berufstätiger meinen persönlichen, fitten Peak-Lifestyle und mein Leben zum Erfolg?

Existiert ein Trainingssystem, das mit meinem Erfolg wächst?
Mit der ultimativen Trainings-Matrix – bestens gerüstet für das neue Jahrzehnt: Kombinieren, Periodisieren ... Weiterwachsen!

Gym-On-The-Road? Die besten und effektivsten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ausreden tabu! Hart trainieren zu jeder Zeit und überall!

Ernährung

Massephase, Wettkampfdiät und Optimierung – Welche Strategien setze auch ich ein? Wie schafft Jürgen Reis in Peak-Phasen 3,12% Körperfett und 2,5kg Muskelzuwachs?

Wie entkomme ich der Stoffwechselfalle? Die Kämpferdiät des neuen Jahrzehnts – Mega-Muskelaufbau- und Fettabbauerfolge, Energie und Lebenskraft!

Kämpfer-Sportlerküche Deluxe: Gourmetkoch Manuel Schröter präsentiert exklusiv die effektivsten Rezepte aus der Low- und High-Carb-Kraftsportküche ...

Mental

Erfolg lernen!
Peak-Athleten aus Jürgen Reis' A-Team auf außergewöhnlichen Profi-Erfolgswegen ...

Bin ich den Hormonen ausgeliefert?
Nein! So optimieren Sie auch mental Ihre anabole Hormonfront!

Jürgen Reis hautnah – erstmals lückenlos in *einem* Kraftsport-Buch: minutengenaue Tages- und Wochenpläne aus allen Aufbau- und Peak-Phasen des Jahres 2008 bis in die Saison 2009 hinein.

Power-Quest 2 beantwortet Ihre spannendsten Leserfragen, die als Resonanz auf die Peak-Trilogie und Power-Quest folgten. Eine wahre Schatztruhe voller Tipps: effektive Spezialstrategien und aktuelles Faktenwissen aus der Welt des Profi-Kraftsports. Starten Sie sofort mit Power-Quest 2!

Jürgen Reis hat sich durch seine Leidenschaft, Disziplin und nie endende Suche nach Wissen zu einem Weltklasseathleten entwickelt. Es ist ein Glück, dass er nun hochqualifiziert und entschlossen ist, sein immenses Know How zu teilen. Wenn Sie es mit Training und Leistung ernst meinen, wird Sie dieses Buch näher zu Ihren Fitnesszielen bringen.
Dr. James E. Wright – ehemaliger militärischer Sportwissenschaftler, Schriftsteller und Mitarbeiter für FLEX

Ich sehe, dass mein energiegeladener »Fitness-Mönch« noch bis lange in die Zukunft hinein eine positive Gewalt im Sport und Kraftsport (und im Leben) sein wird.
Marty Gallagher – Bestseller-Autor (»The Purposeful Primitive«) und 5facher »World Master« Kraftdreikampf-Champion

* Der größte deutschsprachige Kraftsportpodcast, den Jürgen Reis gemeinsam mit Strongman-Spezialist Dominik Feischl im Herbst 2007 gründete, verzeichnete bei Drucklegung dieses Buches über 230 Sendungen mit über 170 Stunden Gesamtsendezeit.

9 783950 213560

consolution.at publishing

POWER-QUEST.cc
DER KRAFTSPORT-PODCAST

juergenreis.com
Das Peak-Prinzip im Internet