

YouFitness - So trainiert Jürgen Reis**Der aktuelle Trainingsplan des Erfolgskletterers**

Vorbereitungsplan „Finale Grande“ im Spätherbst 2010 für die letzten Weltcupbewerbe des Jahres und zugleich Vorbereitungszyklus für die Nationale / Int. Wettkampfsaison 2011

Jürgen Reis berichtet für unser Body Attack Athletenportal direkt von der „Profifront“ seines Sports und seiner persönlichen Diät- und Supplementierungsstrategie für die kommende Weltcupaison. Erstmals veröffentlicht: Ein exklusiver Wochentrainingsplan aus seinem aktuellen Bestseller-Kraftsportbuch Power-Quest 2!
Redaktion: Team Body Attack & Team
www.juergenreis.com & power-quest.cc (Eva Pinkelnig – Pressesprecherin www.juergenreis.com)



Jürgen Reis' neues Kraftsport-Buch kursiert bereits seit Monaten in den Bestseller Rankings international renommierter Verkaufsportale ...

Grund genug für das Body Attack Redaktionsteam für euch über das Erfolgsgeheimnis des „Mr. Peak-Prinzip“ zu berichten. „Never change a running System!“, so der junge, wilde „Kletterautor“ auf unsere Frage: „Was hast du in dieser aktuellen Saisonvorbereitung, speziell in deinem Training verändert?“ „Außer einem kletterspezifisch abweichendem Wochenplan mit hochvolumigen Einheiten von bis zu 7 Stunden pro Tag blieb alles gemäß Power-Quest 2. Eine neue Form der Kämpfer-Diät 2.0 sowie der Kämpfer-X-Split kamen zum Einsatz und sind nach wie vor das Beste, was ich bisher entdeckte.“. Der Erfolg gab ihm sogar nach Redaktionsschluss recht: Die Kombination dieser einzigartigen, perfekt aufeinander abgestimmten Systeme des international erfolgreichen Österreichers führten ihn 2010 durch eine Top-Wettkampfsaison und ganz „nebenbei“ zu seinem unglaublichen, persönlichen Rekord von 2,72% Körperfett.

Ich, Eva Pinkelnig, durfte ihm in einem spannenden Interview Anfang Dezember 2010 wieder ein paar interessante News entlocken – z.B. wie seine „Off-Season“ aussieht, ob er zur Weihnachtszeit zum Keks-Junkie wird oder wie denn die Zielsetzung für die nächsten Wochen aussieht. Doch genug der langen Vorrede ...

Eva Pinkelnig: Um den ersten Schock der Leser der aus der Überschrift auf Seite 1 hervorgeht ein wenig zu lindern ... oder auch nicht: Ist das dein Ernst Jürgen? Du trainierst vor dem Wettkampf GENAU GLEICH wie in der „Off-Season“, welche nun startet?

Jürgen Reis: Ein simples JA. Thilo Pasch hat es in mehreren Podcasts auf Power-Quest.cc auf den Punkt gebracht, dass er jetzt irgendwo genetisch sehr wohl darin limitiert ist, noch wirklich viel mehr absolut fettfreie Muskelmasse aufzubauen. Ich glaube nicht, dass ich dort schon am absoluten Limit bin, aber dass es in den nächsten Jahren sehr viel Qualitätsarbeit braucht, um im Weltcup zu bleiben.

Eva Pinkelnig: Stichwort: Massephase oder besser gesagt Weihnachtszeit = Kekszeit? Aufpacken und dann Runterdiäten war ja noch nie dein Weg. Dabei bleibt es also auch 2010/11 unverändert.

Jürgen Reis: Du hast es genau auf den Punkt gebracht, Eva. Ich habe das Gefühl dass mein Körper auf Qualitätsverbesserungen im Training anspricht – und zwar NUR auf das. Ich habe auch bezüglich einem neuen Buchprojekt Peak Time 2, welches wir ja auch schon gemeinsam auf Power-Quest.cc angesprochen haben, sowie auch Kämpfer-Diät 3.0 auch zu schnell, zu voreilig „geschossen“. Auch für mich gilt: Optimierte Power-Quest 2-Wege!

Eva Pinkelnig: Richtig Peak-Time 2. Du hast den Veröffentlichungstermin deines sechsten Buches auf nun sogar frühestens Frühjahr 2012 nach hinten verschoben. Was ist denn passiert bzw. was ist denn nun die „Lösung“?

Jürgen Reis: Bei mir selber funktioniert mittlerweile eine Variante im Wechsel der Kämpfer-Diät 2.0 und 3.0 am besten. Viele haben in der 3.0 Variante einen weiteren Ausweg gesucht um nicht trainieren zu müssen und davon verabschiede ich mich immer mehr. Body Attack natürlich in allen Ehren und auch Supplemente halte ich für essenziell und wichtig, jedoch den schnellen Ausweg in einer noch optimierteren Ernährung oder gar in Supplementen zu suchen: NO GO!

Eva Pinkelnig: Also Power-Quest 2. Klare Aussage Dann erzähl uns doch noch kurz von deinem Training „vorher“ ...

Jürgen Reis: Exklusiv und erstmals öffentlich: Mein Trainingsplan aus 2009!

Fitness-Studio-Suche

Bitte PLZ-Bereich wählen!



>Studio eintragen

Body Attack Magazin Nr. 13**Natural Bodybuilding & Fitness Magazin Ausgabe 3**

Trainingsplan Jürgen Reis "Free Peak" – ab 19.. Jan. 2009 – bis zum 1. Nationalen Bewerb am 7..März 2009

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
vormittags	6.30 bis 7.30 „Turner-Warmup“ & Campus Training ohne Zusatzgewicht – Qualität! 1 Std. nach kurzer Pause 8.00 bis 10.00 hartes Bouldern Qualität 100% – 2 Std. mit Power-Workout in Pausen oder am Ende (letzte ¼ Std. des Trainings) oder 7.45 bis 10.15 max. 10.45 hartes Projekt-Klettern in Weltcup-Routen – Qualität! 2 ½ Std. – 3 Std.	6.30 bis 7.30 Power-Workout für Gegen-spieler-muskulatur im GYM 1 Std. nach kurzer Pause 8.15 bis 8.45 leichtes GLA-Klettern 30 Min. nach kurzer Pause: 9.15 bis 10.00 Turner Power-Workout – Übungen mit eigenem Körpergewicht – ¾ Std.	Ruhetag leichtes Warmup-Kardio / Stretching	6.30 bis 7.30 „Turner-Warmup“ Campus Training mit Zusatzgewicht am Ende des Workouts/Qualität! 1 Std. nach kurzer Pause 7.45 bis 10.15 max. 10.45 hartes Projekt-Klettern in Weltcup-Routen – Qualität! 2 ½ Std. – 3 Std. oder 8.00 bis 10.00 hartes Bouldern Qualität 100% – 2 Std. mit Power-Workout in Pausen oder am Ende (letzte ¼ Std. des Trainings)	6.30 bis 7.30 Power-Workout für Gegen-spieler-muskulatur im GYM 1 Std.	6.30 bis 7.30 1-Set RAP & Schnell-kraft-training + Systemtraining 1 Std. nach kurzer Pause 9.00 bis 11.00 hartes Bouldern Qualität 100% – 2 Std. mit Power-Workout in Pausen oder am Ende (letzte ¼ Std. des Trainings) oder 9.15 bis 11.45 max. bis 12.15 hartes Projekt-Klettern in Weltcup-Routen – Qualität! 2 ½ Std. – 3 Std.	6.30 bis 7.30 1-Set RAP & Schnell-kraft-training + Systemtraining 1 Std. nach kurzer Pause 9.00 bis 11.00 hartes Bouldern Qualität 100% – 2 Std. mit Power-Workout in Pausen oder am Ende (letzte ¼ Std. des Trainings) oder 9.15 bis 11.45 max. bis 12.15 hartes Projekt-Klettern in Weltcup-Routen – Qualität! 2 ½ Std. – 3 Std.	Ruhetag leichtes Warmup-Kardio / Stretching
tagsüber	Walk optional: 2..Krafteinheit und / oder HIIT anstelle von regenerativem Rudern	nach längerer Pause optional: 2..Krafteinheit und / oder HIIT anstelle von regenerativem Rudern	Walk	Walk optional: 2..Krafteinheit und / oder HIIT anstelle von regenerativem Rudern	Walk	Walk optional: 2..Krafteinheit und / oder HIIT anstelle von regenerativem Rudern	Walk	
nachmittags	aktive Regene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktive Regene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktive Regeneration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktiveRegene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktive Regene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktive Regene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	aktive Regene-ration! leichtes Rudern & Stepper 30 Min., Walk	
Ernährung	Kämpfer-Diät 2.0 Richtlinien lt. Power-Quest 2 (Anm. d. Red. Jürgens 5tes Buch, dessen kostenlos, umfangreiche Leseprobe ihr unter www.juegenreis.com/testitim PDF-Format findet)							

... so hat also meine Planung angeschaut, bevor mein, seit April 2010 neuer spezifischer Klettertrainer Gerhard Salchegger seinen Feinschliff ansetzte. Dieser Plan ist natürlich auch in Power-Quest 2 enthalten. Meiner Erfahrung nach ist auch dieser Plan für die meisten das Äußerste der Gefühle, was den Umfang und die Intensität der Workouts anbelangt. Natürlich darf der Leser nicht übersehen – ich trainiere seit meinem 14. Lebensjahr im Kraftsport – ich brauchte also auch über 2 Jahrzehnte um mich auf diesem Gebiet zu stabilisieren und ein gutes Jahrzehnt bin ich ja nun auch schon als Profi unterwegs. Es ist einfach so, dass jedes dieser Workouts/Diet (Power-Quest 2, Kämpfer-X-Split 2 & Kämpfer Diät 2) für viele lang, lang, lang das höchste der Gefühle sein wird.

Eva Pinkelnig: Korrigiere mich Jürgen – aber das ist ja eigentlich das, was du für Berufssportler in dein Buch integriert hast und nicht zum nachahmen für den „normalen“ Leser oder?!

Jürgen Reis: Ja genau Eva. Du bist ja Fachlektorin – dir muss ich also nichts erklären Aber danke, dass du es für die Leser dieses Berichts, auch noch einmal auf den Punkt bringst.

Eva Pinkelnig: Was mich (und ich denke auch die Leser) trotzdem interessiert, und was auch indirekt mit meiner ersten Frage zu tun hat – was hat dieser 2009er-Plan mit JETZT und sogar der nahen Zukunft zu tun bzw. was ist JETZT anders?

Jürgen Reis: Also es hat sich nur etwas geändert und zwar bei der Ernährung: Fleißige Podcasthörer wissen es schon bzw. haben es schon öfters gehört: Es wurde wesentlich einfacher: Ich bin zurück beim täglich, gleichen Kämpfer-Dinner. Sehr wohl habe ich 100% körperfettfreie Muskelmasse zugelegt und zwar 100% magere – eine Messung nach dem Weltcup in Kranj ergab den gleichen bzw. sogar ein wenig tieferen Wert als beim Peak Prinzip – ich habe es nicht genau im Kopf aber es waren ca. 4,1 %. Davor habe ich über 1 ½ Kilo magere Muskelmasse aufgebaut und das zeigt einfach auch, dass spezifisches Training, das qualitativ und quantitativ erhöht wird, der Schlüssel zum Erfolg ist. Natürlich waren das Tage mit bis zu 7-8 Stunden harten Workouts (was allerdings für die meisten Leser dieser Berichtes wiederum nicht unbedingt nachahmenswert ist – außer sie sind Jürgen Reis ;-)). Dieses Trainings-Konzept wurde für mich über Monate hinweg von Gerhard Salchegger und seinen Schützlingen (die es teilweise für mich austesteten) verwirklicht und auf mich angepasst.

Eva Pinkelnig: Was können sich jetzt die Leser konkret darunter vorstellen?

Jürgen Reis: Beispielsweise wenn wir da über einen A-Tag sprechen (wie der A-Tags-Montag im soeben veröffentlichten Plan – an dem du Eva, auch öfters dabei warst) geht ein Training nicht mehr von 7:45 Uhr bis maximal 10:45 Uhr, sondern da wird dann noch ein Intervalltraining angehängt und somit dauert alleine die Haupteinheit bis zu 5 Stunden. Am Nachmittag dehnen wir einfach auch das Krafttraining noch eine Spur aus und auch am Morgen darf es eine viertel Stunde mehr an Training sein. An den B-Tagen gibt es sogar im Boulderraum spezielle Systeme, sogenannte Volumen- oder Quantitative-Kletterworkouts und die runden das ganze dann ab.

Eva Pinkelnig: Gab es noch andere Details?

Jürgen Reis: Eine leichte Änderung war auch, dass es keine einzelnen Krafttrainingstage mehr gibt (Ausnahmen in ganz speziellen Fällen natürlich erlaubt). Es waren einfach Details die ein Berufssportler von einem Jahr zum anderen ändert ...

Eva Pinkelnig: ... und somit sind diese Details für die meisten Leser irrelevant. Also zurück zu Power-Quest 2 ...

Jürgen Reis: Eva, ich denke dieses Buch, dass wir zusammen geschrieben haben, einfach der Inhalt (von den Workouts über die Ernährung bis hin zur Supplementierung die wir empfohlen haben) enthält alle Informationen die ein Athlet braucht um sich weiterzuentwickeln. Die Supplementierung folgt nun auch noch ein wenig detaillierter in diesem Bericht, aber wichtig ist mir, dass der/die Leser verstehen, dass es um den Aufbau von magerer Muskelmasse geht – oder was mir eigentlich noch wichtiger ist: Um Formsteigerungen! Dies geschieht wenn sauber und mit viel Geduld „gearbeitet“ wird. Denn, was lange währt ...

Eva Pinkelnig: Genau Stichwort Zielbriefing...

Jürgen Reis: Jaaaa natürlich. Meine ersten Pläne für die „Never-Off-Season“ 2010/11 ... Power-Quest (1)-Leser kennen das Zauberwort: X-MAS-PEAK samt Peak-Athletenbeteiligung! Mein Zielbriefing dazu wurde Mitte November fixiert: Maximalkraft-TOPs und als Nebeneffekt unter 4% KFA bei 31.12. via XMAS-PEAK *yyyyiiiihhhaaaa*

Eva Pinkelnig: ... und sonst ... was sind denn nun konkrete Ziele?!

Jürgen Reis: Die Körperfettsache bleibt wieder eine zu erwartende „Nebenwirkung“ der Topform, welche ich dann natürlich ins Frühjahr hinein auf die ersten Wettkämpfe hin sukzessive ausbauen will. Primär geht es mir fürs erste jedoch um Maximalkraftrekorde in meinen Boulder-Projekten.

Eva Pinkelnig: Zum Abschluss noch eine „Ansprache“ für alle Leser ...

Jürgen Reis: Do it by the Book(s) ;-) Bereits bei Power-Quest (1) haben wir es beide schon gesagt Eva, als wir das Manuskript an unseren Grafiker Sebastian Nagel sandten und dies gilt nun noch mehr: Hej Leute – für 4-5 Jahre seit ihr nun versorgt mit Infos, Trainings- und Ernährungsplänen. Zieht es durch und der Erfolg wird nicht lange auf sich warten lassen!

Eva Pinkelnig: Danke für deine Zeit Jürgen. Es folgt nun noch ein Bericht mit aktuellen Daten, natürlich der Trainingsplan und abschließend ein paar Supplemente Tipps ...

Jürgen Reis: WOW! DANKE für deine tollen Fragen und das „Fakten-Paket“, das du den Lesern präsentierst! Have fun

Details zur strategischen Ernährung und Supplementierung

Wie bereits in den vergangenen Jahren, heißt es also auch nach dem Saisonende 2010 mit dem letzten Wettkampf Mitte Nov. 2010, für Jürgen Reis auch dieses Jahr wieder stärker werden anhand qualitativer Steigerung. Doch wie gestaltet sich dieses Jahr die „Niemals Off-Season Wettkampfdiät“? Wie ließen Jürgen Reis einfach selbst berichten:

Ich denke, dass ich die Kämpfer-Diät nach wie vor genieße und erfolgreich praktiziere (seit dem Sommer 2005 quasi ohne jeglichen Break), sollte sich inzwischen herumgesprochen haben ?. Dies bedeutet konkret: Das Wann der Nahrungsaufnahme ist neben dem „Woraus bestehen denn die Kalorien...?“ der Knackpunkt. Mein Coach und „Warrior-Diet-Erfinder“ Ori Hofmekler berichtete mir persönlich von seinen eigenen Erfolgen: „Ich habe jetzt, als 57jähriger, einen 50% höheren Stoffwechsel als noch vor ca. 20 Jahren!“ Nun, so lange bin ich persönlich noch nicht dabei, aber auch mein Trend der Kalorienbilanz gibt seinen Aussagen absolut recht. Meine bis zu 3.400 kcal, die ich in den Body Attack Magazinen Nr. 9 und Nr. 10 (gratis nachzulesen auch unter juergenreis.com/presse) erwähnte, toppe ich derzeit sogar noch! Ich schrieb im Body Attack Magazin Nr. 10 (juergenreis.com/presse) über die Grundlagen des Stoffwechselpushens und Sie haben es sicher in meinem



Trainingsplan von soeben in der Ernährungsspalte gesehen: Sogar zwei Ladetage, welche die 4.000er-Marke manchmal deutlich übersteigen – tolle Wettkampfdiät? JA – ALLES GEHT! Auch meine Coachies machen dieselben Erfahrungen. Mehr zu diesem „magischen Stoffwechselbooster“ des Ladetages folgt übrigens im zweiten Teil meiner Kolumne, im Body Attack Magazin Nr. 11 (juergenreis.com/presse). Doch keine Sorge: Nach diesen Zeilen liegt der Gedanke nahe, Vorarlberg sei wohl ein „Wunder-Kraftsporternährungs-Land“ in dem 57 kg Athleten ... Fehlanzeige! Auch bei mir heißt es in der Wettkampfvorbereitung an mehreren Wochentagen runter mit den Kalorien. Sie sehen es an der Zig-Zag Strategie im Trainingsplan. Doch meine Kämpfer-Snacks und das Kämpfer-Dinner bestehen oft aus identischen Zutaten, das Experimentieren spare ich mir an dieser Stelle und esse immer das Gleiche. Kein Witz – im Frühjahrsaufbau war das auch so bis auf einen einzigen Tag, und der war mies ... Eben darum.

Ich variere lediglich zwischen Low Carb und High Carb und wechsele die Geschmacksrichtung des Proteinpulvers laut Trainingsplan. Mein Motto ist: K.I.S.S. – keep it simple and stupid! Nicht nur ich bin dieser Meinung, sondern auch Body Attack Athlet Thilo Pasch. Was er darunter versteht, können Sie auf seiner sensationellen DVD „3Steps 2Universe“ sehen, die nach wie vor zu meinen Lieblingsfilmen zählt.

Nun zu den Supplementen ...

Hier sind meine Tipps für alle ambitionierten Sportler: Egal, wofür Sie sich entscheiden, achten Sie auf Top-Qualität. In den letzten Jahren zeigten Dopingkontrollen immer wieder Ergebnisse, die die betroffenen Sportler vor Rätsel stellten. Es kam zu positiven Resultaten bei reinen „Natural-Athleten“, was entsprechende Konsequenzen wie Sperren und Gerichtsverfahren nach sich zog. Häufige Ursache: Verunreinigte Nahrungsergänzungen. Natürlich „ergänzt“ kein Hersteller absichtlich seine Präparate mit wesentlich teureren Steroiden. Allerdings werden bei manchen Firmen diese Supplemente mit denselben Maschinen gemischt und abgefüllt, was zwangsläufig zu Verunreinigungen führt. Nun jedoch zu den von mir bevorzugten Supplementen im Detail.

Platz 1: Koffein

Wirkung: Direkte Steigerung der Maximal-, Roh- und Schnellkraftleistungen, hemmt den Appetit, u.U. gesteigerte Körperfettverbrennung.

- Mehr Adrenalin erzielt eine gesteigerte Wachheit. Dieses Hormon ist auch ein indirekter Appetitzügler und sorgt zugleich für eine erhöhte Körperfettverbrennung.
- Letzteres gilt allerdings nur dann, wenn entsprechend geleerte Kohlenhydratspeicher dies zulassen.
- Indirekte, positive Hormoneinflüsse fördern die Leistung, anabole und antikatabole Prozesse im Körper und erhöhen den Testosteronspiegel.
- Natürliches Antioxidans (gilt für Bohnenkaffee – nicht für reines Koffein)

Dosierung: 100 bis 300 mg pro Trainings- oder Wettkampftag nehme ich in Form von Kaffee oder Red Bull Sugarfree zu mir. Das Wann und Wie ist absolut entscheidend, um optimal von den Wirkungen profitieren zu können:

- Koffein wird ausschließlich vor dem Training eingesetzt – maximal viermal pro Woche. Sonst koffeinfreier Kaffee oder koffeinfreie Getränke.
- Steht Fettverbrennung als oberstes Trainingsziel im Vordergrund: Kombinieren Sie den Kaffee mit 400 bis 600 mg L-Carnitin und trainieren Sie auf nüchternen Magen ... schmelzender Schnee in der Frühjahrs Sonne!

Was? „Nur“ Koffein als mein erster, echter „Geheimtipp“? Ja. Günstig, einfach zu dosieren und, je nach Getränk, absolut lecker und äußerst wirkungsvoll. Dieser Wirkstoff kann Ihr Krafttraining effektiv unterstützen. Das Geheimnis ist, die „Seele des schwarzen Wachmachers“ zum richtigen Zeitpunkt zu nutzen. In meinen Augen handeln hier die meisten Athleten suboptimal.

Geht's noch besser? Klar: Beim lockeren Morgenlauf zum Landessportzentrum, wo meine maximalkräftigen Workouts meist den Trainingstag erfolgreich eröffnen, verzichte ich natürlich auf den Cappuccino to-go. Bequem und einfach lauten die Zauberworte: Kre-Celerator EFX - der Startkick vor dem Training.

Es aktiviert koffeinfrei auch ohne Stimulanzien. Doch was geschieht, wenn dieses High-End-Supplement mit Red Bull Sugarfree kombiniert wird? Sie ahnen es?

Platz 2: L-Carnitin

Wirkung: Regenerations- und durchblutungsfördernd, gesteigerte Fettverbrennung möglich.

Dosierung: Morgens und vor dem Training je 400 mg. Bei Übertrainingsgefahr zusätzlich 200 mg nach dem Training zur Regenerationsförderung.

Starten Sie Ihr Workout gleich morgens auf nüchternen Magen! Mit schwarzem Kaffee und 600 mg L-Carnitin 30 Minuten vorher. So lautet einer meiner persönlichen Geheimtipps aus meinem Buch Peak-Time.

Kann dieses Supplement als die Lösung zur gesteigerten Fettverbrennung deklariert werden? In meinen Augen wirklich reichlich übertrieben. Doch aufgepasst, L-Carnitin und Koffein wirken kombiniert als Turbolader. Was viele Kraftathleten nicht wissen, neuere Studien jedoch bewiesen: 400 bis 600 mg L-Carnitin zusammen mit 100 bis 200 mg Koffein können sogar die Trainingsleistung, gerade bei schwerem Kraft- und Schnellkrafttraining, deutlich steigern.

Platz 3: Mehrkomponenten-Protein

Wirkung: Der erhöhte Eiweißbedarf bei Athleten sollte in meinen Augen (zumindest teilweise) durch ein Eiweißpräparat abgedeckt werden, denn ohne ausreichende Proteinversorgung ist eine optimale Regeneration und somit ein rascher Trainingsfortschritt unmöglich. Die „Begleitstoffe“ der Eiweißlieferanten in der alltäglichen Nahrung belasten den Körper z.B. durch Purine und Cholesterin. Um dies zu umgehen, ist der Einsatz eines Präparats sinnvoller.

Dosierung: Mein Zielwert von ca. 2 bis 2,5 Gramm Protein pro kg Körpergewicht pro Tag bildet während des ganzen Jahres die Basis meiner Ernährung. Im Kraftsport wird auch in neuesten Studien nach wie vor eine Eiweißaufnahme von täglich 2 bis 2,5 Gramm pro kg Körpergewicht ausdrücklich empfohlen. Für mich als Profisportler, dessen Tagesablauf minutiös durchgeplant und von mehreren Trainingseinheiten täglich bestimmt ist, extrem praktisch: Vor und nach dem Training ist ein Proteinpulver schnell und einfach einsetzbar – ich spare wertvolle Zeit.

Neueste Produktentwicklungen bringen hier gleich mehrere Vorteile unter einen Hut, indem sie verschiedenste Inhaltsstoffe geschickt miteinander kombinieren. In den letzten Jahren durfte ich hier unterschiedliche Präparate testen. Bereits seit Frühsommer 2007 verwende ich regelmäßig Body Attack 3-XT Protein. Es stellt aus meiner Sicht alles andere in den Schatten. Ich kann bestätigen: Es wirkt. Vor allem, wenn das Präparat in die erste und letzte Mahlzeit des Tages integriert wird. In meinen Peak-Phasen unterstütze ich so einen klar messbaren Kraft- und Muskelzuwachs bei gleichzeitiger Körperfettreduktion.

Die Inhaltsstoffe des „Zaubertranks“? Vor allem die „Zugaben“ haben es, neben der hochwertigen Eiweiß-Kombination, in sich: microfeines Creatinmonohydrat, Taurin, Avena Sativa, L-Glutamin, sowie lebenswichtige Mineralien und Vitamine. Gezielt hoch dosiertes L-Arginin und L-Ornithin lassen zusätzlich die Wachstumshormonausschüttung (HGH) auf Hochtouren laufen.

Platz 4: Creatin Monohydrat

Wirkung: Deutlich spürbare Leistungssteigerungen bei Kraft- und Kraftausdauerleistungen, beschleunigte Regeneration, optimierte Eiweißsynthese (Einbau von Nahrungsprotein in Körper- und Muskelzellen).

Dosierung: An Ruhetagen nehme ich morgens, an Trainingstagen vor und nach den Workouts, je ca. 1 bis 3 Gramm zu mir. Die Tagesdosis liegt somit an Trainingstagen bei maximal 6 bis 8 Gramm. Außerdem setze ich „Extraportionen“ (2 bis 3 Gramm) an kohlenhydratreichen Tagen beim Kämpfer-Dinner zur gezielten Regenerationsförderung ein. Wichtig: Sofort nach dem Auflösen in warmem Wasser trinken.

Creatin ist nach wie vor wohl eines der effektivsten Supplemente für Athleten fast aller Disziplinen.

Platz 5: Proteinriegel

Wirkung: Ideal ist ein kleiner und hochwertiger Proteinsnack in Form eines Eiweißriegels mit mindestens 36% Protein und einem Minimum an Nahrungsfett. In meinem Fall ein Body Attack Milk Bar Proteinriegel. Mit Calcium und einem speziell auf die Bedürfnisse beim Training abgestimmten Vitaminkomplex unterstützt die kleine, gesunde Süßigkeit die Leistungsfähigkeit und wird so zum idealen Pre-Workout-Snack.

Dosierung: Auch für mich war in diesem Frühjahr so manches als „fast schon überflüssig“ Abgestempeltes plötzlich

wieder essenziell. Speziell auf Reisen hat sich dieses kleine Detail schon als wahres Goldstück erwiesen. Sie sind Wettkampfbuilder und haben immer Ihre Mahlzeit oder zumindest den Proteinshake in der Tasche? Nein? Wie handeln Sie, wenn Ihre perfekte „Ich-esse-nach-Plan“-Strategie unterwegs einmal aus den Fugen gerät? Kommt nie vor? Aha... Sie werden an mich und diesen Tipp denken, wenn die Unvorhersehbarkeit des Lebens plötzlich zuschlägt. Meine Wettkampfvorbereitung in der vergangenen Saison bot mir Gelegenheit, mit diesen Riegeln in unterschiedlichsten Trainingssituationen immer wieder ausgiebig zu experimentieren. Ob im Kraft- oder Kraftausdauerbereich: Leicht verdaulich, lang anhaltende Energie beim Workout und zudem einmalig im Geschmack.

Meine Empfehlungen enthalten bewusst marktübliche Produkte. Ja, es ist wirklich so einfach, wenn das Fundament einer strategischen Peak-Ernährung stimmt. Eine vollständige Aufstellung aller, von mir verwendeten Supplemente und deren Einsatzmöglichkeiten finden Sie in meinem seit Ende Oktober 2007 erhältlichen Buch Peak-Time. Ich beschreibe darin Basis- und Spezialsupplemente, welche mich auf dem Weg zu meinen Wettkampferfolgen unterstützen und mir in Aufbauphasen helfen. Mein jüngstes Buch Power-Quest 2 enthält ein „update“-Supplemente-Kapitel, in dem ich Spezialfragen beantworte und mit aktuellen wissenschaftlichen Fakten ins Detail gehe. Alle angeführten Produkte gibt's natürlich bei Body Attack oder unter www.Power-Shop.cc – Shop 1 oder 2). Auch meine Bücher sind handsigniert dort erhältlich, sowie umfangreiche, kostenlose Leseproben im PDF-Format.

Und noch zwei abschließende „Geheimtipps“ für alle Kraftausdauersportler. Meine kletterspezifischen Trainings dauern oft bis zu 3 Stunden. In diesem Zeitraum liegt mein Fokus auf Qualität: Maximale Kraftexplosionen an der Wand mit entsprechend langen Satzpausen. Ich habe viel herumexperimentiert, um geeignete Supplemente für diese langen Workouts zu finden. Für mich ist wichtig, dass ich sie schnell nebenbei verzehren kann. Sie dürfen nicht belasten und sollen mich auf einem gleichmäßigen Energieniveau halten, damit ich Top-Leistungen bringe. Im vergangenen Jahr bin ich auf eine äußerst wirkungsvolle Kombination gestoßen. Ich kann diesen Tipp ruhigen Gewissens an alle Leser weitergeben: Body Attack Cell Reloader im Shaker zubereitet und kombiniert mit Body Attack Ultra Amino Tabletten. Ein Härtetest, gemeinsam mit zwei meiner Coachies, lieferte den einstimmigen Kommentar: „Der Hammer vor dem Training!“ Drei Stunden Weltcup-Power-Workout mit anschließendem Krafttraining standen auf dem Programm. Der Energiepegel blieb absolut konstant. Leistung und Muskelgefühl waren 1a+. Der folgende Ruhetag war jedenfalls verdient – süßer Muskelkater.

Und als zweiten Draufgabetipp: Bzgl. X-Mas-Peak 2010: Es wird auf jeden Fall, wie schon kurz erwähnt, ein neuer Leistungs- und auch Körperfett-Rekord bis Weihnachten fällig sein. Hier baue ich derzeit speziell auch auf eine „Killerkombi“ der besonderen Art: Body Attack Lipo 100, GABA, Arginin Shock und Krealkalyn. Probiert es aus! It works!

Podcasts mit Body Attack: fair play für den Sport

Mein Tipp zum Schluss „Die Podcast-MP3-Interviews auf www.Power-Quest.cc (Podcast Nr. 4, 35 und Nr. 152). Dann denke ich, steht auch für Sie fest: Body Attack setzt auf fair Play im Sport und davon profitieren freilich auch die Athleten. Fazit: Es macht mir einfach riesigen Spaß, auch auf Sponsorenebene mit Vollprofis zusammen arbeiten zu dürfen, die den Beruf als echte Berufung sehen und leben!“

Somit... Train hard(er) – auch für Sie! Ich wünsche auch Ihnen erfolgreiches planen, trainieren und LEANEM WACHSEN!

Nahrungsergänzungen stellen im Leistungssport eine nicht mehr weg zu denkende Unterstützung beim harten Training, sowie zur rascheren Regeneration dar. Jürgen Reis empfiehlt in seinem Supplemente- und Trainingsausrüstungsshop eine Reihe von Supplementen, mit denen er bereits selbst positive Erfahrungen machen durfte.

Exklusiv handsignierte Bücher (Peak-Trilogie und die Power-Quest Serie) von Jürgen Reis erhalten Sie auf www.power-shop.cc (Shop Nr. 3). Dort finden Sie ebenfalls die in diesem Trainingsplan empfohlenen Body Attack Produkte (Shop Nr. 1 und 2).

Weitere Hintergrundinformationen und spannende Fakten rund um die Kämpfer-Diät, sowie Supplemente im Kraftsport, finden Sie auf www.Power-Quest.cc in spannenden und wöchentlich neuen Interviews (zB. Nr. 203 mit dem dreifachen Mr. Universe Thilo Pasch und Nr. 204 mit seiner First Lady, Bodybuilding-Weltmeisterin Katrin Güth). Auch Body Attack Athlet Andy Plate berichtete auf Nr. 174 exklusiv und erstmals von seiner ganz persönlichen „Ladetagsphilosophie“! Näheres zu Jürgen Reis direkt im Internet unter www.juergenreis.com. Der geprüfte NLP Practitioner und BSA Leistungssport Body-Trainer bietet auch Personal Coachings und Seminare an.

Generelle Facts zu Weltcup Profi-Sportkletterer Jürgen Reis (Presstext):

Jürgen Reis (* 13. August 1976 in Feldkirch) ist ein österreichischer Profi-Sportkletterer und Kraftsport-Autor. Reis lebt in Dornbirn, ist geprüfter BSA-Akademie Body-Trainer und WIFI-Referent. Des Weiteren ist er NLP-Practitioner (nach DVNLP) sowie staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart (Österreich). Seit dem Jahr 2000 startet er im österreichischen Weltcup-Nationalteam der Sportkletterer (Disziplin Lead / Vorstieg).

Nach seiner Ausbildung und einer Anstellung machte er sich 1996 als IT-Unternehmer selbstständig. Seit Anfang 2007 fokussiert er sich neben seiner eigenen sportlichen Laufbahn als Berufssportler voll auf seine Tätigkeit als Fachbuchautor, Personal-Coach und Seminartrainer.

Leistungen im Wettkampf (Schwierigkeitsklettern)

- 3. Platz Gesamtwertung Austria Cup (Ö-Cup) 2010
- 2. Platz Nationaler Ö-Cup Andorf Oktober 2010
- 3. Platz Gesamtwertung Austria Cup 2009
- Finalplatzierungen auf allen Nationalen Wettbewerben im Frühjahr, Sommer und Herbst 2009
- Halbfinalplatzierung bei den Europameisterschaften in Paris (Frankreich) im Oktober 2008
- Halbfinalplatzierungen bei den Weltmeisterschaften Aviles (Spanien) und Weltcup Valence (Frankreich)

im September und November 2007

9. Platz Int. Masters Serre Chevalier (FRA) Juli 2007

2. Platz Österr. Cup Vöcklabruck April 2007

2. Platz edelrid-Masters Ottobeuren November 2006

Österreichischer Vizestaatsmeister 2006

15. Platz Weltcup Marbella September 2006

10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August 2002

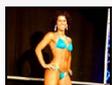
Buchautor

Reis behandelt in seinen Büchern eine kombinierte Trainingsstrategie für Kraft- und Leistungssport, mit Elementen, Varianten und Erweiterungen des HIT-Trainings, der Kämpfer-Diät und mentalen Motivationstechniken aus der neurolinguistischen Programmierung (NLP). Er regt zur Entwicklung eigener Strategien an und bietet dazu eine Auswahl an Erfolg versprechenden Methoden an. Sein Erstlingswerk „Das Peak-Prinzip“ erschien im Frühjahr 2005 und wurde im Februar 2009 in der siebten Auflage nachgedruckt. In Zusammenarbeit mit Radiosprecher Manuel Slappnig entstand 2006 auch eine Hörbuchfassung zu diesem Buch. Zu seinen weiteren Publikationen gehören „Power-Quest“ (2008), „Peak Power“ (2006) sowie „Peak-Time“ (2007). Das fünfte Buch „Power-Quest 2“ ist wie „Power-Quest“ ein FAQ-Kraftsport-Fachbuch und ist im Januar 2010 erschienen. Das Projekt entsteht in Zusammenarbeit mit Co-Autorin und Kraftsportexpertin Anne K. Hoffmann. Mehr dazu unter www.peak-prinzip.com

Podcast-Mitinitiator von www.Power-Quest.cc

Power-Quest.cc ist eine deutschsprachige, unabhängige MP3-Podcast-Plattform mit Fokus auf Fitness-, Kraft-, Kletter- und Bodybuildingsport. Initiiert wurde das Portal im Herbst 2007 von Jürgen Reis und Dominik Feischl. Feischl ist hauptberuflicher Sportredakteur bei der Tageszeitung „Oberösterreichische Nachrichten“. Derzeit sind gut 270 kostenlose MP3-Podcasts, u.a. mit international anerkannten Spezialisten wie dem Schlafforscher Dr. Jürgen Zulley, Trainingsexperten Pavel Tsatsouline, Marty Gallagher, Dr. Jim James Wright oder Charles Poliquin online. Primär stehen jedoch Interviews mit nach wie vor aktiven oder vom Wettkampfgeschehen zurückgetretenen Leistungssportlern wie z.B. Ronnie Coleman, Dexter Jackson, Marty Gallagher, Thilo Pasch, Nicole Pfützenreuter, Katrin Güth, Marc Girardelli, Clarence Bass, Günter Schlierkamp oder François Legrand im Mittelpunkt.

Weitere Artikel aus der Rubrik Athleten



► Julia Kartal

„Du kannst erreichen, was immer Du willst, wenn Du bereit bist, hart genug dafür zu arbeiten.“ Nach... [►mehr lesen](#)



► Frank Kaerger

Frank Kaerger, geboren am 04.02.1967 in Weimar, trainiert seit 25 Jahren. Der 1,74 Meter große und i... [►mehr lesen](#)



► Kerstin Kenzler

Kerstin Kenzler, geboren am 13.03.1970 in Perleberg im Bundesland Brandenburg, war in ihrer Jugend i... [►mehr lesen](#)



► Die neue Kämpfer-Diät 2.0

„Grundlagen des unlimitierten Muskelwachstums“, so Teil 1 dieser Body Attack Magazin serie mit Weltc... [►mehr lesen](#)



► Mario Arts

Ungewöhnliche One-Man-Show Ein Schwabe schlüpft in verschiedene Rollen und begeistert sein Pu... [►mehr lesen](#)

Andere Rubriken

[Bodybuilding](#)
[Boxen](#)