

Der Fitness-Bestseller »Das Peak-Prinzip« war der Startschuss: In seinem Komplettsystem zeigte Weltcup-Kletterer Jürgen Reis 2004 seinen Weg zu 4,4 % Körperfett bei gleichzeitigem Kraft- und Muskelaufbau.

Es folgten zwei Jahre, in denen er Sportler aus verschiedensten Disziplinen coachte, und natürlich eigene Erfahrungen an der Front des Hochleistungssports sammelte.

Praxisfragen von top-definierten Bauchmuskeln über perfekte Fettverbrennung bis hin zu dauerhaftem Trainings-Enthusiasmus – Die Antworten, Interviews mit Weltklasse-Athleten sowie brandneue eigene Strategien von Jürgen Reis finden Sie in Peak Power!

Hocheffektives Krafttraining

- Topfit werden und bleiben: schneller, sicherer Kraft- und Muskelaufbau
- Die Power-Workouts der Weltcup-Kletterer – überall knallhart und intensiv trainieren!
- Sofort erfolgreich starten! Trainingspläne für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

Ernährungsstrategien

- Körperfett-Setpoint: das individuelle Optimum erreichen und halten
- Perfektes Timing von Kohlenhydrate-Loadings, Fett-Eiweiß-Zyklen und Supplementen
- Stoffwechselturbo: Neue Wege des Bodybuilding ohne Doping

Mentale Geheimwaffen

- Persönliche und sportliche Ziele formulieren, setzen und erreichen
- Das Best-of effektivster Techniken: erprobt von Eliteeinheiten und im Hochleistungssport
- Optimal abgestimmter »Peak-Lifestyle« für Ihre Trainings- und Lebensziele



»Spektakulär ist das einzig passende Wort für den fitten und top-definierten Körper von Jürgen Reis. Ein durchdachter Ansatz zu Training, Ernährung und mentaler Stärke. Für ernsthaft trainierende Athleten, die auf der Suche nach neuen, fesselnden Herausforderungen sind, eine absolute Pflichtlektüre!«

CLARENCE BASS Autor der RIPPED-Reihe, LEAN FOR LIFE und CHALLENGE YOURSELF
1. Platz Mr. Past 40 USA – Most muscular Man award

