



FAQ's

Training:

Was ist ein Top Set?

Ein Top Set ist ein Satz mit deinem persönlichen maximal Gewicht der jeweiligen Übung. Maximal 3-6 Wiederholungen sollten hier möglich sein.

Beginne ich die Übungen mit einem Top Set?

Nein. Mache vorher einige Aufwärmätze (maximal vier Stück) mit deutlich weniger Gewicht und maximal 8-12 Wiederholungen. Hierbei ist es wichtig deinen Muskel nicht schon zu ermüden.

Was passiert, wenn ich meinen Top Set nicht beenden kann?

Ziele immer auf mindestens 2-3 Wiederholungen. Solltest du diese nicht erfüllen können reduziere das Gewicht, bis du die entsprechende Wiederholungszahl erfüllen kannst. Versuche dennoch dich von Woche zu Woche zu steigern und mehr Gewicht in deinem Top Set zu erfüllen.

Wie oft und wann sollte ich Krafttraining, Cardio oder HIIT machen?

Wie oft und wann du die jeweilige Einheit machen sollst, wird individuell von deinem Trainer bestimmt. Zögere nicht nachzufragen, wenn du dir unsicher bist. In der Regel sollten HIIT- und Cardioeinheiten nicht direkt vor dem Krafttraining stattfinden.

Wie oft sollte ich pausieren?

Auch hier werden die Pausen individuell auf deine Lebenssituation angepasst. Regeneration ist mindestens so wichtig, wie das Training selbst.

Kann ich Cardio/HIIT und Krafttraining am selben Tag machen?

Ja, aber auch hier, mache Cardio/HIIT nicht direkt vor dem Krafttraining. Solltest du dennoch dein Cardio oder HIIT vor dem Krafttraining machen müssen/wollen, dann Sorge dafür, dass mindestens 5-6 Stunden zwischen den Einheiten liegen. Problem hierbei wäre sonst, dass dein Energielevel durch Cardio/HIIT sinkt und du somit ermüdet in ein Krafttraining gehen würdest. Das verhindert den maximalen Erfolg deines Krafttrainings.

Sollte ich auch zwischen Krafttraining und Cardio/HIIT eine Pause einlegen?

Du könntest, aber es muss keine Pause eingelegt werden. Die 5-6 Stunden gelten nur wenn du Cardio/HIIT vor dem Krafttraining ausführst.

Wie führe ich mein HIIT-Training aus?

Auf deinem HIIT-Plan siehst du die Spalten „Dauer“, „Sätze“ und „Pause“. Dauer stellt die Zeit dar, in der du die jeweilige Übung ausführen solltest.

Beispiel:

Übung	Dauer	Sätze	Pause	Kommentar
Hampelmänner	90 Sek.	4	60 Sek	

Bedeutung: Mache 90 Sekunden lang Hampelmänner, pausiere 60 Sekunden und wiederhole das ganze viermal.

Zählen meine Schritte als Cardio-Einheit?

Jeder Klient muss täglich 10.000 Schritte erzielen. Dies zählt nicht als Cardio-Einheit und ist extra zu Cardio/HIIT zu erfüllen. Schrittzähler(-apps) gibt es für jedes Mobiltelefon oder Smartwatch ohne Extrakosten.

Zählen die Schritte in meiner Cardio-Einheit zu meinem Tagesziel (10.000)?

Nein. Die 10.000 Schritte zählen als NEAT (non exercise activity thermogenesis). HIIT- und Cardio-Einheiten zählen zu den kardiovaskulären Aktivitäten. Beide Aktivitäten zählen separat und sind für das Trainingsspektrum essentiell.

Kann ich meine 10.000 Schritte auf dem Laufband absolvieren?

Ja. Alle NEAT-Aktivitäten kann sowohl draußen als auch auf dem Laufband absolviert werden. Das wichtigste ist immer nur, dass es gemacht wird. Laufe im Haus, im Garten, im Park oder dort, wo du es am besten in deinem Alltag integrieren kannst.

Ernährung und Supplements:

Muss ich alle meine Mahlzeiten (laut Plan) essen?

Ja! Jedes einzelne geplante Essen ist essentiell für deinen Erfolg. Esse immer so genau wie möglich nach deinem Ernährungsplan!

Ist der Einnahmezeitpunkt der jeweiligen Essen entscheidend?

Jeder verdaut anders. Je nach Essen und Person kann dies von 30 Minuten bis 1-2 Stunden dauern. Du musst hierfür deinen Körper kennenlernen und deinem Trainer im wöchentlichen Feedback mitteilen wenn du dich öfters aufgebläht oder überfüllt fühlst. 65% deiner Energie wird bei der Verdauung verbraucht. Isst du daher etwas schweres direkt vor dem Training, hat dein Körper nicht genügend Reserven, um das Training bestmöglich durchzuführen. Prinzipiell lassen sich alle Essen beliebig schieben, bis auf Pre- und Post-Trainingsmahlzeiten. Diese sind immer (wie der Name schon sagt) vor und nach dem Training einzunehmen.

Wie schnell sollte ich nach dem Training mein Essen einnehmen?

Du solltest warten, bis sich deine Herzfrequenz wieder normalisiert hat bevor du mit dem Essen beginnst.

Sollte ich immer frühstücken, auch wenn ich früh morgens trainiere?

Wenn du früh morgens (quasi als erstes) trainieren gehst, solltest du lediglich dein Pre-Workout-Essen einnehmen, trainieren gehen, dein Post-Workout-Essen einnehmen und erst danach (nach etwas Verdauungszeit) dein „Frühstück“ oder Essen Nr. 1 einnehmen. Übertragbar wäre es wenn du spät abends trainierst.

Wann esse ich die Pre- und Post-Essen?

Pre- und Post-Essen sind immer nur vor bzw. nach den Kraftereinheiten einzunehmen. Cardio und HIIT zählen nicht dazu und bleiben davon unberührt.

Wann sollte ich die Mahlzeiten am besten einnehmen?

Hier gibt es kein richtig und falsch. Es ist lediglich wichtig, dass du alle deine Mahlzeiten einnimmst und deinem Körper Zeit zum Verdauen gibst. Studien zeigen, dass die Taktung der Mahlzeiten alle 2,5 bis 4 Stunden ideal ist. Dies wird ebenfalls von uns empfohlen, da so dein Blutzuckerspiegel stetig reguliert wird.

Wie nehme ich meine Pre- und Intra-Workout Supplements ein?

Wir empfehlen einen größeren Shaker mit Wasser zu füllen und die jeweiligen Supplements darin zu mischen.

Ist meine Ernährungsplan an Trainingstagen und Nicht-Trainingstagen gleich?

Nein. An trainingsfreien Tagen wird dein Pre- und Post-Essen durch andere Mahlzeiten ersetzt. Dies geschieht, da du an diesen Tagen keine schnellverfügbaren Kohlenhydratquellen benötigst.

Auch reine Cardio-/HIIT-Tage zählen als trainingsfreie Tage!

Kann ich Bratöl oder Kokosöl zum Kochen benutzen?

Nein. Wir empfehlen, wenn du Öl verwenden musst/willst, 0 kcal Öl-Spray mit maximal 3-4 Sprühstößen zu verwenden.

Sind die Gewichtsangaben auf meinem Ernährungsplan vor oder nach dem Zubereiten?

Wenn nicht anders von deinem Trainer angegeben gelten die Gewichtsangaben immer nach dem Zubereiten (netto).

Wann habe ich meine wöchentlichen Check-Ins mit meinem Trainer und wie laufen diese ab?

Diese sind individuell von deinem Trainer bestimmt. Einmal festgelegt, wiederholt sich der Check-In immer am selben Wochentag. Du erhältst zu Beginn eine Datei mit Fragen und nötigen Angaben. Dieses Dokument musst du idealerweise wöchentlich zum vereinbarten Tag bis 10Uhr morgens an deinen Trainer übermitteln. Ebenso solltest du an diesem Tag morgens (auf leeren Magen und nach dem Urinieren) Fotos von dir machen (lassen). Du benötigst ebenfalls ein Maßband zur Messung deiner jeweiligen Umfänge.

Welche Fotos werden für meinen Check-In benötigt?

Vier Fotos sind notwendig, um deine Trainingserfolge genau zu bewerten. Frontal, Rückseite, beide Seiten deines Profils (links und rechts).

Um dich bestmöglich zu analysieren achte bitte auf eine Aufnahme des ganzen Körpers (Kopf bis Fuß) in zentraler Kamerastellung (nicht von oben oder unten). Kleidung: Für Männer wären Boxershorts und für Frauen in normaler Unterwäsche und Sport-Top ideal.
Der Datenschutz unserer Klienten ist uns sehr wichtig. Deine Daten werden vertraut behandelt und dienen lediglich zu deiner wöchentlichen Bewertung.