



Herzlich Willkommen

zur kostenlosen Checkliste von Deinem
Coach Max!



Dein optimales Training



Vorbereitung

An was solltest du alles denken?
Welche Ausrüstung brauchst
Du?

Training



Worauf gilt es zu achten? Gibt es
spezielle Übungen?



Regeneration

Wie erhole ich mich von meinem
Training?

Optimierung



Womit kann ich meine Regeneration,
mein Training, mein Wohlbefinden
allgemein verbessern?

Checkliste

Vorbereitung



- Trinken
- Ernährung
- *Schokolade*
- *Koffein*
- Fülle deine Speicher vor dem Training auf: Deine tägliche Trinkmenge solltest du locker erreicht und je nach speziellen Zielen auch schon etwas gegessen haben. Wenn du magst darfst du gerne auch während des Trainings etwas trinken
- Kleiner Hack von mir: dunkle Schokolade sorgt bei mir oft für einen kleinen Gute-Laune-Schub und etwas Koffein sorgt bei Bedarf für etwas Schwung im Training

Empfehlung:

- tägliche Trinkmenge von 2-4 Litern anstreben für eine gute Leistung. Diese kann bis zu 20% schlechter sein, wenn du zu wenig getrunken hast!
- Kalorien im Auge behalten - Sorge für ausreichend Power ohne deinen Körper zu überlasten
- Lieblingsmusik auf den Ohren erhöht deine Motivation und sogar die Leistung im Training!

Training



- Tagesform
- Muskelversagen
- Satzzahl
- Trainingsfrequenz
- Ausführung
- Achte auf deine Tagesform: horche kurz in dich rein und passe ggf. dein Training an
- Eine Nähe zum Muskelversagen sorgt für einen optimalen Wachstumsreiz für deine Muskeln
- 2-4 Sätze pro Muskelgruppe sind i.d.R. vollkommen ausreichend
- Versuche jede Muskelgruppe zwei Mal pro Woche zu trainieren
- Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um das Verletzungsrisiko so niedrig wie möglich zu halten!

Empfehlung:

- Versuche ein Gewicht von über 70% deiner maximalen Leistung im Krafttraining zu bewegen. So stellst du einen optimalen Erfolg sicher
- Mehr kann auch mal besser sein: zwischen deinen Sätzen kannst du über 2 Minuten Pause einlegen. Je mehr deine Muskulatur wieder fit ist, desto besser kommt dein Training auch an
- Nutze Hilfsmittel: Manchmal lässt zum Beispiel die Griffkraft am Ende eines Training nach. Hier können dann sogenannte Griffzughilfen verwendet werden

Checkliste

Regeneration



- Ruhe für den Muskel!
- Aktive Regeneration
- Proteinzufuhr
- Ein grober Richtwert sind 48h Ruhe nach einer belastenden Übung - im Zweifel mehr als weniger!
- Moderate Bewegung und Massagen können die Durchblutung unterstützen
- Gib deinem Körper die nötigen Baustoffe, damit er wieder schnell bereit für die nächste Belastung ist. Empfehlungen variieren zwischen 0,8 und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht (g/kgKG)

Empfehlung:

- Proteinreiche Mahlzeiten sorgen oftmals für eine ausreichende Zufuhr. Solltest du dich nicht vollwertig ernähren, können Proteinshakes eine Ergänzung sein
- Sauna ist eine erholsame und angenehme Maßnahme um die Durchblutung zu fördern und damit deinem Körper den Abtransport von Stoffwechselprodukten und die Nährstoffzufuhr für z.B. deine Muskeln zu erleichtern

Optimierung



- Supplemente
- Essensplanung
- Eisbäder/kalte Dusche
- Ein an Dich und Deine Ziele angepasster Trainingsplan

Empfehlung:

- Mit einem Essensplan für die kommenden Tage oder die Woche kannst du dir vorher gut einen Überblick verschaffen und dafür sorgen, dass du nicht vor einem leeren Kühlschrank stehst oder es "nur" Nudeln mit Soße gibt.
- Gehe so oft es geht draußen spazieren. Eine gesteigerte Durchblutung, die allein schon von einem normalen Gehtempo erreicht wird, sorgt für enorme Fortschritte und sowohl die frische Luft, als auch - natürlich wetterabhängig - die Sonne lassen die Laune besser und den Kopf freier werden.
- Nimm eine Trinkflasche mit ins Training. So kannst du jederzeit in kleinen Portionen etwas trinken und deine Trinkmenge wird automatisch steigen
- Hierfür eignen sich auch bestimmte Proteinshakes, so kommst du nebenbei auch auf eine bessere Gesamtmenge über den Tag verteilt

Über mich



Wer ich bin

Hi! Ich bin Max, 28 Jahre jung und wohne zusammen mit meiner Freundin und unserem Hund "Ilwie" in Hannover.

Ich liebe Bewegung und Training, ob an der frischen Luft, in manchmal muffigen Studios oder auch gerne mal zuhause!

Ich freue mich sehr, dich hier begrüßen zu können - starte durch und bring dein Training auf ein neues Niveau!

Was ich mache

Ich habe mir meine Passion des Kraft- und Funktionstrainings zur Berufung gemacht Dir zu helfen, Deine Ziele zu erreichen. Ohne Schnickschnack, wundersame Formel, Angebote oder dubiose Strategien!

Meine Vision

Bewegung ist elementar wichtig für uns! Ob im Alltag, im Beruf oder beim Spielen mit den Kindern: schmerzfreie Bewegung ist unabdingbar und für jeden möglich!
Und Ich zeige dir wie!

Meine Angebote

Personal Coaching

Du weißt nicht was und wie du trainieren sollst?
Du bist mit deinem Trainingsplan unsicher und unzufrieden?
Dein Trainer erweckt keinen kompetenten Eindruck und dein Trainingsplan ist pauschal erstellt, ohne auf deine Bedürfnisse einzugehen?
Hier komme ich ins Spiel:



 Genaue Analyse deiner Ziele

 Zielgerichtete Kommunikation

 Optimaler Trainingsplan

 Abgestimmte Übungen


 Immer erreichbar

Personal Training

Ein Plan alleine reicht nicht? Du bist dir unsicher, wie genau du die Übungen ausführen sollst und auf was du achten musst?


In meinem 1:1 Coaching kannst du dich auf dich und den Spaß am Training konzentrieren!
Ich übernehme die Bewegungsanalyse, Übungsauswahl, Gewichtsadaption und natürlich die Motivation!




 Motivation für dein Training

 Optimale Verletzungsprävention

 Ständige Reevaluation

 Dokumentation und Anpassung der Gewichte

 Direkter Ansprechpartner für deine Fragen



Du hast noch Fragen?

Melde dich bei mir!



Website

www.balancewithstrength.de



Handy

+49 173 3425838



E-mail

max@balancewithstrength.de



Social Media

[@strength_coach_max](https://www.instagram.com/strength_coach_max)