

# Power Quest 2

**Jürgen Reis**  
mit Anne K. Hoffmann

Vom Bestseller-Autor  
der Peak-Trilogie  
& Power-Quest!



Cover-Bild: Jürgen Reis im 2009er-Peak mit **3,12%** Körperfett: *Alles geht – auch für Sie!*

**Bodybuilding Renewed**  
120% Hardcore Muskel-  
und Power-Evolution

**Kämpfer-Diät 2.0**  
Next Century Know-How  
mit Strategie und Zyklis

**Winners Mindset**  
Höchstleistungen:  
Yes! I can!

## Jürgen Reis

(\* 13. August 1976 in Feldkirch) ist österreichischer Profisportkletterer. Er lebt in Dornbirn und startet seit dem Jahr 2000 im österreichischen Weltcup-Nationalteam der Sportkletterer (Disziplin Lead / Vorstieg).



### Leistungen im Wettkampf (Schwierigkeitsklettern)

- 3. Platz Österreich-Cup Gesamtwertung 2009
- Halbfinalplatzierung Europameisterschaften in Paris 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 Österreich-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

### Projekte neben der sportlichen Laufbahn

Seit Anfang 2007 ist Reis parallel zu seiner Laufbahn als Berufssportler auch als Fachbuchautor im Bereich Kraftsport und Bodybuilding und Personal-Coach für Profi- und ambitionierte Hobbysportler aktiv. Seine vier im Eigenverlag erschienenen Bücher haben sich seit Erscheinen des Erstlingswerk *Das Peak-Prinzip* über 25.000 mal verkauft und finden Anerkennung in der deutschsprachigen Bodybuilding- und Kraftsport-Szene. Er betreibt weiters einen kostenlosen Internet-Podcast zum Themenbereich Training und Fitness. Im Mittelpunkt stehen Interviews mit Athleten, Trainern und Int. anerkannten Sportexperten.

## Anne K. Hoffmann

Die Bodybuilding- und Kraftsportexpertin Anne K. Hoffmann besitzt weitreichende fachliche Erfahrung in den verschiedensten Facetten des Sports sowohl in der Praxis als auch in der wissenschaftlich fundierten Theorie. Ihre breitgefächerten interdisziplinären Interessen zeigen sich u.a. in ihrem Magistergrad – M.A. – in Publizistik, Psychologie und Soziologie.

Genauso wie Jürgen Reis führt sie ein Leben für und mit dem Sport. Im vorliegenden Buch verarbeitet sie zusammen mit ihm dessen kletterspezifisches Spezialwissen sowie Kraftsport-High-End-Wissen verschiedenster Kraftsport-Koryphäen rund um den Globus zu einzigartigen Systemen, die von Kraftsportlern aller Disziplinen umgesetzt und adaptiert werden können.

Hauptberuflich ist Anne K. Hoffmann als Purserin in der Flugzeugkabine tätig und bietet ihr Wissen als Coach im Kraftsportbereich an.



## Experten-Stimmen zu Power-Quest 2

Ein englisches Vorwort? Nein! Sondern gleich zwei davon ☺. Dass diese, inzwischen auch durch die neuen Medien zur absoluten Weltsprache avancierte, »völkerverbindende Kommunikationsform« in so gut wie jede Kultur Einzug hielt, ist wohl Fakt. (M)ein Coach (Bodo Schäfer) meinte bereits vor über einem Jahrzehnt: »Wer in fünf Jahren kein Englisch kann, ist *out!*« Nun, ganz so schlimm wird's in diesem Buch nicht. Doch Sie werden sehen, der eben Zitierte hat recht behalten. Speziell wenn es um Kraftsport und auch die dahinter liegenden Quellen des Topwissens geht. Egal ob aus Asien, Russland oder Amerika: Immer wieder fand ich nur einen Weg, wirklich die »puren« Fakten zu ergattern: *English* ☺. Dass auch in den Podcasts von Power-Quest.cc, welche Sie durch dieses Buch begleiten werden, diese Sprache immer wieder gefragt war und gefragt ist? Klar doch! Live on tape bedeutet nicht »simultandolmetsching«! Konkret: Sogar mehrere der besten GOLD- und PLATIN-Perlen im MP3-Archiv setzen diese Weltsprache voraus. Sie werden es in *Power-Quest 2* lesen und vermutlich auch sofort nachhören wollen! Doch alles der Reihe nach ... Deshalb liefere ich Ihnen an dieser Stelle gleich einen kleinen »Crashkurs« anhand von drei zwar übersetzten, im »O-Text« jedoch einfach viel ... coooleren Stimmen zum Buch von Experten, Coaches und Mentoren frei Haus ☺.

### **Jürgen Reis, to my mind, is the personification of boundless energy.**

From his eternal stockpile of inexhaustible energy emanates his leanness, his dedication and his razor-laser focus. He is an athletic monk who found his athletic calling early (and also now he is still very young!) and already stayed with it for decades: the ancient Hindu's had a saying, »The happiest man connects the morning of his life with the evening of his life.« Jürgen personifies the athletic personification of this saying. His is vibrant, full of life and alert and in the exact moment. He leads a Sports-Monk's life. Centered, a bare, clean existence stripped of all nonessentials, all fluff and all extravagance. Jürgen is happiest when pursuing his athletic Kraft in some manner or fashion. Being a true Monk and a true seeker, he is continually on the prowl for new and better ways and methods by which to improve himself and his performance. If you want to understand Jürgen understand that he is a Monk suffused with boundless energy and blessed (or cursed) with undying curiosity and incredible passion. I see my energetic »Fitness-Monk« being a positive force in sport and kraft (and life) long into the foreseeable future.



126, 183, 214

**Marty Gallagher, Bestseller-Author (»The Purposeful Primitive«) and 5times World Master Powerlifting champion – [www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)**

### **Für mich ist Jürgen Reis die Personifizierung grenzenloser Energie**

Aus seinem ewigen Vorrat an unerschöpflicher Energie gehen seine »leanness«, seine Hingabe und sein messerscharfer Fokus hervor. Er ist ein »sportlicher Mönch«, der seine Berufung früh fand und trotz seiner jungen Jahre bereits für Jahrzehnte dahinter steht. Die alten Hindu hatten ein Sprichwort: »Der glücklichste Mann verbindet den Morgen seines Lebens mit dem Abend seines Lebens«. Jürgen ist die »sportliche Personifizierung« dieser Redensart. Er ist dynamisch, voller Leben, wach und in jedem Moment »voll da«. Er führt das Leben eines Sport-Mönchs. Zentriert, eine einfache, »saubere« Existenz frei von allem Überflüssigen, allen Nichtigkeiten und aller Extravaganz. Jürgen ist am glücklichsten, wenn er auf irgendeine Art und Weise seinen sportlichen Zielen nachgeht. Als wahrer Mönch und als wahrer Suchender ist er ständig auf der Jagd nach neuen und besseren Wegen und Methoden, um sich selbst und seine Leistungen zu verbessern. Wenn Sie Jürgen verstehen wollen, müssen Sie verstehen, dass er ein mit grenzenloser Energie ausgestatteter Mönch ist, gesegnet (oder verflucht) mit unvergänglicher Neugier und unglaublicher Leidenschaft. 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 – [www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)**



183, 201, 221



I had the pleasure of meeting and getting to know Jürgen in early 2009 during one of his visits to the U.S. I was able to watch and even assist him during training sessions (on several occasions by pulling on his waist with the full force of my 95 kg bodyweight while he would perform multiple sets of 8–10 reps of full range chin-up in several variations at an »Pennsylvanian outdoor gym« with the temperature at –10 degrees C early in the morning).

His depth of knowledge regarding exercise programs and techniques, nutrition and recovery amazed and impressed me as much as his truly hard core training. Fortunately for athletes, Jürgen is also both highly skilled and committed to sharing his immense know how and passion in books, news- and magazine articles, seminars, personal consulting as well as on his podcasts. If you're serious about training and performance, this book should help take you farther toward your fitness goals. Jürgen Reis has developed himself into a world class athlete through his passion, discipline, dedication and never-ending search for knowledge. I have listened to him, watched him, worked with him, and learned from him. His insights into training, nutritional and recovery

programs and techniques, along with his skills in communicating all that he had learned are guaranteed to improve your understanding and enjoyment of training as well as your results. His words and efforts have inspired and motivated me and I believe they will do the same for you. I highly recommend this book.

**James E. Wright, PhD, former military fitness researcher and writer, editor for Muscle & Fitness and FLEX magazines**

Ich hatte das Vergnügen, Jürgen während einem seiner USA-Aufenthalte Anfang 2009 zu treffen und kennenzulernen. Ich konnte ihm während seines Trainings zusehen und ihn dabei unterstützen. Wobei »unterstützen« in mehreren seiner Workouts bedeutete, mit meinen 95 kg Körpergewicht an seiner Taille zu ziehen, während er Mehrfach-Sätze verschiedener Klimmzugvariationen mit 8 bis 10 Wiederholungen pro Übung absolvierte. Das Ganze fand übrigens in aller Frühe auf einem Kinderspielplatz in Pennsylvania im Freien bei -10 Grad Celsius statt.

Die Tiefe seines Wissens, sowohl über Trainingsprogramme und -techniken als auch über Ernährung und Erholung, hat mich ebenso erstaunt und beeindruckt wie sein wirklich knallhartes Training. Es ist ein Glück für Athleten, dass Jürgen gleichzeitig hochqualifiziert und entschlossen ist, sein immenses Know How und seine Leidenschaft in Büchern, News- und Zeitschriftenartikeln, Seminaren, Coachings und in Podcasts zu teilen. Wenn Sie es ernst meinen mit Training und Leistung, wird dieses Buch Sie näher zu Ihren Fitnesszielen bringen.

Jürgen hat sich selbst durch seine Leidenschaft, Disziplin, Hingabe und nie endende Suche nach Wissen zu einem Weltklasseathleten entwickelt. Ich habe ihm zugehört, ihn beobachtet, mit ihm gearbeitet und von ihm gelernt. Seine Einblicke in Trainings-, Ernährungs- und Erholungsprogramme und -techniken, zusammen mit seinem Geschick sein Wissen weiterzugeben, garantieren dafür, dass sich Ihr Verständnis und Ihre Freude am Training genauso wie Ihre Ergebnisse verbessern. Seine Worte und seine Leistungen haben mich inspiriert und motiviert, und ich glaube, dass sie dasselbe bei Ihnen tun werden. Ich kann dieses Buch absolut empfehlen.

**James E. Wright, Doktor, ehemaliger militärischer Sportwissenschaftler und Schriftsteller, Mitarbeiter für Muscle & Fitness und FLEX**

Copyright © 2009–2010 Jürgen Reis  
Erste Auflage, Februar 2010  
Zweite Auflage, März 2010

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedwedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Zustimmung durch Jürgen Reis.

ISBN13 978-3-9502135-6-0  
ISBN10 3-9502135-6-2  
printed in Austria

Verlag consolution.at publishing  
Steggasse 2  
A-6850 Dornbirn  
Telefon +43 5572 20 38 29  
Fax +43 664 167 53 45  
info@consolution.at  
WWW.CONSOLUTION.AT

**hofledruck**

Das *Power-Quest 2* Redaktionsteam: Jürgen Reis, Anne K. Hoffmann M.A., Leon Schmahl, Eva Pinkelnig, Dipl. (FH) Sonja Walper, Simon Maier, Dipl. Päd. BA IS&T Niels Karwen, Stefan Streich, Mag. (FH) Sebastian Nagel, Carolin Albrecht, Dipl. PT Christina Reis

Lektorat: Maria Luise Graziadei, Christina Reis, Dipl. (FH) Sonja Walper, Mag. Andrea Reis und Silke Fleps

Gestaltung und Satz: Sebastian Nagel und Mona Seiffert · [gestaltungssache.at](http://gestaltungssache.at)

Fotoverzeichnis: Jürgen Christmann ([www.cuadro-austria.com](http://www.cuadro-austria.com)), Sebastian Nagel, Axel Oeland, Karl Humer ([www.karlhumer.net](http://www.karlhumer.net)), Carol Bass, Erwin Reis, Andreas Winder, Marty Gallagher, Clarence Bass, Archiv Stefan Streich, Don Pitlik, Derek Brigham, Jürgen Reis, Andreas Winder, Jim James Wright, Lukas Fäßler, Rebecca Tsukalas ([www.tsukalas.at](http://www.tsukalas.at)), Martin Fäßler, Karl Humer, Dominik Feischl ([www.naturtraining.at](http://www.naturtraining.at)), Archiv Jochen Grässel, Archiv Sebastian Wedell, Eva Pinkelnig, Mark Dorninger, Archiv WIKI CAC ([www.c-a-c.at](http://www.c-a-c.at)), Susanne Bayer, Archiv Manuel Schröter ([www.hotel-birkenmoor.de](http://www.hotel-birkenmoor.de)), Eva Pinkelnig, Othmar Geißler (Paterno Bürowelt), Sonja Castellano, Archiv Jürgen Reis, Klaus Fengler, Nicola Lange, Roland Greinig, Christoph Schönborn, Armin Böhler, Archiv Sportwelt Ottobeuren, Sloan Gallagher, André Leuthold, Loren Mucha, Philipp Köb, Antonin Qulicky, Kristina Schäfer, Tanja Blum

Für das Kapitel »Fly again – durchstarten via FluSi« gilt mein Dank folgenden Firmen, welche mich bei meinen Recherchen mit Testprodukten und umfangreicher Literatur unterstützt haben: Computer Pilot Magazine (Robert Ferraro), Surfside Beach (USA); WILCO Publishing, Fred Goldman, [www.wilcopub.com](http://www.wilcopub.com), Belgium; FlightXPress (Marc Goergen), [www.flightxpress.aero](http://www.flightxpress.aero), Lamadelaine/Luxemburg; FS MAGAZIN, [www.fsmagazin.de](http://www.fsmagazin.de), VST – Verlag GmbH München; Flight One Software (Jeff Smith) [www.flight1.com](http://www.flight1.com); PC Pilot (Derek Davis), [www.pcpilot.net](http://www.pcpilot.net), Stamford (UK); X-Plane (Randy Witt), [www.xplane.org](http://www.xplane.org); Aerosoft GmbH, [www.aerosoft.com](http://www.aerosoft.com) (Shaun Fletcher and Team); Jim McNeil and Peter Fischer, [shadetreemicro.com](http://shadetreemicro.com) (Shade Tree Micro Aviation)

**Danke für die freundliche Unterstützung**



**Besuchen Sie uns im Internet unter [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com)**

**Jürgen Reis** mit Anne K. Hoffmann

# *Power-Quest 2*

THE QUEST CONTINUES...

**Challenge your Body:** Pure anabole Kraft- und Rohkraftworkouts

**Winnersmindset:** 100%iges Erfolgsdenken & Höchstleistungen

**Bestform Natural Way:** Zyklische, brandneue Kämpfer-Diät 2.0

*Wille, Ehrgeiz, Arbeit ... Begeisterung für Ziele, für die es sich zu kämpfen lohnt.  
Sie haben es selbst in der Hand.*

## Symbolerklärung



### Das ist wichtig

Elementare Grundregeln, die unbedingt zu beachten sind!



### Wählen Sie Ihren Weg

Finden Sie Ihren individuellen Weg zum Erfolg!



### Jürgens Profi-Tipp

Jürgen Reis' Praxistipps aus Training und Lifestyle aus dem Leistungssport. Meist speziell für fortgeschrittene Leser und »Insider«.



### Achtung Falle

Warnung vor häufig gemachten Fehlern und Trugschlüssen



### Tagebuch

Anhand von Tagebuchauszügen begleiten Sie Jürgen Reis in *Power-Quest 2* hautnah bei seinen »Weltreisen« zu Clarence Bass und sind live bei dessen Peak-Tagen und einer wohl einmaligen 10 days »Off-Season 2008« dabei.



### Podcast

Buchtexte, die mit diesem Symbol samt Podcast-Nummer gekennzeichnet sind, verweisen auf ergänzende Informationen auf [www.Power-Quest.cc](http://www.Power-Quest.cc). So können Sie Zusatzwissen jederzeit nachhören.

### Highlight-Box

Besonders wichtige Inhalte haben wir gesondert hervorgehoben. Dies erleichtert die Lesbarkeit und auch das rasche Wiederfinden wertvoller Textpassagen.



### Den Smiley ...

... habe ich mir natürlich auch in *Power-Quest 2* des Öfteren gegönnt, wenn mir Antworten oder Textpassagen ein Grinsen aufs Gesicht zauberten. Ein wenig Humor darf sein. Sogar in einem Hardcore-Insider-Kraftsportbuch.

## Das große *Nicht*-Inhaltsverzeichnis?!

Auch ich bezeichne Lesen und Lernen dürfen nach wie vor als einer der wichtigsten Werte in meinem Leben. Und Sie werden mich in diesem Buch auch von meiner »dunklen Seite« kennen lernen ☺ ... *ungeduldiger* Jürgen, ja ... ☺ »Geduld ist ungesund!« ... nicht nur ein Grönemeyer-Songtext – auch ich komme gerne auf dem Expressweg ans Ziel. Zeit mit Suchen und Blättern vergeuden ... noch dazu in Büchern? Nein Danke! Natürlich erreichten uns nach der *Peak-Trilogie* und *Power-Quest* immer wieder E-Mails von Lesern, welche Glossars, umfangreichere Inhaltsverzeichnisse etc. vorschlugen. Ich habe zahlreiche »Vorbildautoren« und deren teilweise vom Umfang her »*Power-Quest 2*« weit übersteigende Werke studiert: 500 Seiten und mehr waren speziell bei amerikanischen Kraftsportautoren keine Seltenheit. Und ich habe mich für einen neuen Weg entschlossen: Hat ein spannender Thriller ein Inhaltsverzeichnis oder gar ein Glossar nötig?

Verstehen Sie mich richtig: *Power-Quest 2* ist sehr wohl ein Fachbuch. Doch ausnahmsweise auch einmal ein *Fachbuch zum vollständigen Durchlesen*. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt – und dies laut Testlesern auch erreicht – dieses Buch zu einem durchgängig spannenden Werk zu machen. Geschichten die das »Peak-Leben« schrieb, Tages- und Wochenprotokolle und nicht zuletzt Reiseberichte und Trainingspläne meiner Coachies und natürlich von mir selbst, lockern immer wieder die sportwissenschaftlichen Kerninhalte auf.

Und auch eines vorab: Stichwort *Wiederholung*? Keine Sorge: Mit meinen 32 Jahren leide ich Gott sei Dank nicht an Gedächtnislücken. Und ja: Ich lese mehrfach, was ich schreibe und schätze auch jede Ihrer Leseminuten. Dennoch: Wenn Sie sich fragen, *warum* Sie manche Inhalte in *wiederholter* aber eben doch *leicht* geänderter Form oft nur wenige Seiten später wieder lesen? Kein Déjà-Vu – sondern ganz einfach »positive Manipulation«. Ich »attackiere« auch in diesem Werk *bewusst mehrfach* Ihr Unterbewusstsein mit in meinen Augen essenziellen Fakten und Inhalten, von welchen ich bereits weiß, dass diese in der Vergangenheit auch von meinen Coachies leider manchmal »überhört« oder »überlesen« wurden. Doch gleich zur Beruhigung für alle, die in einem Jahr vielleicht doch nachschlagen wollen: Ich garantiere, gerade durch die »Mehrfachinputs«, welche ich soeben erwähnt habe, werden auch Sie bald entdecken, dass Sie ein fotografisches Gedächtnis haben. Ganz im Ernst! Es funktioniert. Geben Sie diesem System eine Chance. *Power-Quest 2* verzichtet auf die »Telefonbuch-Litanei« in Form eines Mega-inhaltsverzeichnis' samt wissenschaftlichem Mammutglossar als »Zugabe«. Das gibt's zwar sehr wohl, aber in etwas mitreißenderer Form – auch darauf haben Sie mein Wort. Und fürs Später-wieder-finden: Dazu gibt's nicht nur im Internet »Direktlinks«. Zugegeben: Mausclick wird selbst in *Power-Quest 2* nicht zum Erfolg führen, doch ein schnelles Vor- oder Zurückblättern zu den jeweiligen (Unter-)Kapiteln ist sofort möglich. Seitenverweise in allen Kapiteln, welche Sie über weitere Fakten

zum jeweiligen Thema informieren, waren mir in allen meiner bisherigen Bücher ein Anliegen, und in diesem bislang umfangreichsten natürlich ganz besonders. Auch mir ist meine Zeit kostbar, wie Sie in Kürze erfahren werden. Also mein Praxis-Tipp: Wenn Sie dieses Buch einmal vollständig gelesen haben, instinktiv und doch anhand der nun folgenden Inhaltsangabe und / oder der Kolumnentitel (oben neben den Seitenzahlen) »groborientiert« ein fachverwandtes Kapitel zum konkret gesuchten Inhalt »ansteuern«. Augen auf, nach dem ersten »Link« und so rasch nachschlagen und finden.

Experten-Stimmen zu Power-Quest 2 . . . . .	1
Symbolerklärung . . . . .	6
Das große Nicht-Inhaltsverzeichnis?! . . . . .	7
Hinweise . . . . .	9
Das <i>neue</i> Peak-Wörterbuch . . . . .	10
Prolog – The Quest Continues ... . . . . .	20
Weltcupsieger, Trainingspartner, Coach, Freund ... Andreas Bindhammer . . . . .	25
Bei Clarence Bass im Januar 2007: New Mexiko – Ripped World Albuquerque . . . . .	29
Stoffwechsel-Turbo – Part 1 . . . . .	39
Peak Basics – Schule des Trainings zum Erfolg . . . . .	53
Vor-Vorwort von Jürgen Reis zum Vorwort von Anne K. Hoffmann ☺ . . . . .	62
Kämpfer-X-Split . . . . .	70
Spiegelneuronen – Mental Power Part 1 . . . . .	134
Übertraining durch Variation austrumpfen . . . . .	144
Trainingsrevolution . . . . .	156
First 10 days »Off-Season 2008« . . . . .	163
Ihr T.E.S.W.-Lifestyle & Trainingspläne Sebastian Wedell . . . . .	172
Bei Clarence Bass im Juli 2008: Über 70 Jahre Lean Advantage . . . . .	181
Fly again – durchstarten via FluSi – Mental Power Part 2 . . . . .	186
Hormon-Quests und -Antworten . . . . .	190
Gourmets bitte in die Kämpfer-Küche ☺ . . . . .	213
Das kleine Nicht-Supplementekapitel . . . . .	229
Kämpfer-Diät 2.0 & Stoffwechsel-Turbo – Part 2 . . . . .	237
Zugabe: Muskelaufbau-Thriller 2008 . . . . .	292
Epilog – oder: Mein Life-Success-Mentor Nr. 1 . . . . .	306
Ostermontag, 13. April 2009 . . . . .	311
Anhang: Trainingspläne Jürgen Reis 2008 – 2009 . . . . .	314
Körperzusammensetzung Jürgen Reis 2005 – 2009 . . . . .	317
Quellen . . . . .	318
juergenreis.com – peak-prinzip.com – power-quest.cc . . . . .	320

# Hinweise

## Liebe Leserinnen, werte Wissenschaftler!

Zur leichteren Lesbarkeit und besseren Verständlichkeit habe ich in allen Büchern meiner *Peak*-Reihe und so auch in *Power-Quest* und *Power-Quest 2* auf »In« und »Innen« zu Gunsten einer geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet. Weiters sehe ich auch von der wissenschaftliche Form des Zitierens ab. Quellenangaben finden Sie am Ende des Buches auf Seite 318.

## Warnung

*Power-Quest 2* enthält, ebenso wie die *Peak-Trilogie* und *Power-Quest*, Techniken und Methoden direkt aus dem Hochleistungssport. Mein Ziel war es, Ihnen »unzensurierte«, klare Informationen zu liefern. Diese nachvollziehbaren Strategien bedeuten im Einzelfall auch für fortgeschrittene Athleten: Fragen Sie Ihren Arzt oder Sportarzt! Jede Anwendung der auf den folgenden Seiten beschriebenen Empfehlungen erfolgt auf eigenes Risiko. Alle Informationen in diesem Buch richten sich an Personen mit guter körperlicher Verfassung. Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben – egal welcher Art – lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten, *bevor* Sie mit dem Trainingsprogramm und / oder einer neuen Ernährungsform beginnen. Auch wenn Sie aktuell keine bekannten Beschwerden haben, empfehle ich *generell* einen Arztbesuch, bevor Sie irgendwelche größeren Umstellungen ihres Lifestyles vornehmen. Eine Haftung des Autors, des Verlags sowie aller Beteiligten, die an diesem Buch mitwirkten, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



## In *Power-Quest 2* verwendete Abkürzungen

*min.* = *minimal*

*Min.* = *Minuten*

*max.* = *maximal*

*kg* = *Kilogramm*

*g* = *Gramm*

*ml* = *Milliliter*

*carbs* = *Kohlenhydrate*

*kcal* = *Kilokalorien*

### **... an alle Lektoren und für »ganz genaue« Rechner**

Die Protokolle, Tagesaufzeichnungen (z.B.) auf meinen Reisen sowie auch die Mails und SMS von und an Coaches und *Peak-Athleten* wurden in den allermeisten Fällen *bewusst nicht* korrigiert. Bei mir entstanden diese, genau wie die Journale in *Peak-Time* und *Power-Quest*, direkt am PDA (Ego-Communicator = Handy mit Tastatur und *ohne Rechtschreibprüfung*). Authentizität und inhaltliche Vollständigkeit sind mir wichtiger als Rechtschreibung und schaffen auch 100%ige, echte Lebendigkeit!

Weiters noch eine Anmerkung zu sämtlichen »Kalorienangaben« – ich weiß – »Kilokalorien« ist die korrekte Bezeichnung. Doch auch hier geht bei mir leichte Lesbarkeit vor, in meinen Augen übertriebene »Wissenschaftlichkeit«.

Übrigens: Weder ich noch meine Coachies rechnen die »berühmten Jürgen's-Null-Kalorien« mit ein. Woraus diese bestehen? Teilweise Megamengen an Salat und Gemüse – sowohl bei den *Kämpfer-Snacks*, als vor allem auch beim Kämpfer-Dinner – lautet die Antwort. Also für alle, die bisher auch das »Grünzeug« kalkuliert haben: Entweder auf mein System umsteigen, oder aber einen »Kalorienzuschlag« von 20–30% berücksichtigen.

## **Das neue Peak-Wörterbuch**

Eine kurze Beschreibung der wichtigsten Begriffe und Abkürzungen: Als Erinnerung für Leser der *Peak-Trilogie* und *Power-Quest* und als Verständnishilfe für alle Neueinsteiger in die *Peak*-Welt.

### **Training und Wachstum**

#### **A-Tag**

An einem A-Tag trainieren Sie Ihre Hauptdisziplin: Sind Sie Schwimmer? Dann schwimmen Sie Ihre Wettkampfstrecke. Als Boxer boxen Sie im Sparring, und wenn Sie in erster Linie Bodybuilder sind, trainieren Sie mit schweren Gewichten Grundübungen. Was mache ich? Weltcuptouren klettern natürlich!

#### **Abspecker**

Klarer Fall, oder? Weg mit dem Fett!

#### **Anabolika**

... siehe Steroide

#### **Aufpacker**

*Peak-Athlet*, der primär fettfreie *Qualitäts-Muskelmasse* aufpacken will.

**B-Tag**

Der so genannte B-Tag ist die unterstützende Hauptkomponente zu Ihrer Wettkampfdisziplin. Als Sprinter wären dies z.B. Kurzsprints und Fersenlauf oder Starts. Der reine Kraftsportler nimmt sich an diesem Tag konzentriert einzelne Muskelpartien vor, während ein Wellenreiter das Aufsteigen auf das Brett in Form von dynamischen Liegestützen absolviert oder Kraulsprints durchführt. Mein B-Tag beinhaltet primär sehr schwere Einzelpassagen von Weltcuptouren (Boulder).

**C-Tag**

An diesem Tag trainieren Sie eine weitere für *Ihre* A-Disziplin besonders wichtige Komponente. Für einen Sprinter wären dies möglicherweise Kniebeugen und für den Bodybuilder die Gegenspieler zu den am B-Tag trainierten Muskeln. Bei mir bilden laktazide Kraftausdauerbelastungen (einfach ausgedrückt verlängerte, jedoch etwas leichtere Weltcuptouren bzw. weniger anspruchsvolle Qualifikationsrouten) die C-Komponente. Gemeinsam mit meinen Maximalkraftsteigerungen aus den B-Tagen erhöht sich so natürlich mein Gesamtniveau für den Hauptfokus: Meine Hauptdisziplin, schwere(re) Weltcuptouren!

**CK-Wert (CPK)**

Creatinkinase fungiert in der Sportmedizin als Blutmarker, welcher je nach Höhe auf das Ausmaß der beschädigten Muskelzellen im Körper Aufschluss gibt. Für den Athleten interessant ist: Grundsätzlich gilt, dass eine hohe Freisetzung von CPK durch eine Verletzung von Skelettmuskulatur hervorgerufen wird. Anhand der Höhe des Messwertes lässt sich der Regenerationszustand des Körpers ermitteln. Ist der Wert hoch, weist dies darauf hin, dass die beim Training entstandenen winzigen Verletzungen der aus Muskelzellen bestehenden Muskelfasern noch nicht abgeheilt sind. In einem vollständig erholten Zustand ist der Wert entsprechend niedrig.

**D-Tag**

Trainingstag zur Aktivierung und Stärkung der Gegenspielermuskulatur und zum Ausgleich genetischer oder verletzungsbedingter Schwachstellen. Bei mir stehen hier Krafttrainingseinheiten mit vorwiegend »kleinen« Kurzhantelübungen wie Seitheben oder Unterarm-Reverse-Curls an.

**Dropsätze**

Diese auf Deutsch *Reduktionssätze* genannte Intensitätstechnik basiert auf dem Prinzip, stets dadurch an die Grenzen der Stimulation Ihrer Muskulatur zu gelangen, indem Sie an einen ausgeführten Satz sofort einen weiteren gewichtsreduzierten Satz anschließen. Einfach erklärt: Sie trainieren bis zum »Drop«, dem Fallenlassen des Gewichtes, um dann mit einem ungefähr 20% leichteren Gewicht sofort weiterzumachen, bis Sie auch dieses nicht mehr aus eigener Kraft bewältigen können. Dropsätze werden vorbereitet, indem Sie sich die erforderlichen Gewichte in den entsprechenden Abstufungen bereits zurechtlegen. Dies ermöglicht die nahezu pausenlose Belastung während der Ausführung dieser Übungstechnik.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



## Prolog – The Quest Continues ...

Warum halten Sie *Power-Quest 2* in Ihren Händen? Warum lesen Sie *gerade jetzt* diese Zeilen? Es gibt keine Zufälle! Garantiert: Dieses Buch hat *Sie* gefunden. Suchen Sie neue Wege abseits vom Pfad der Einheitsmeinung und Standardlösung? Wollen Sie in den nächsten Level vorstoßen? Was auch immer Sie bewegt, lieber *Power-Quest 2*-Leser, Sie möchten etwas *verändern*. Und genau dort setzt *Power-Quest 2* an. Es geht um *Sie*: Wie können Sie Prinzipien, Techniken und Erkenntnisse aus *Power-Quest 2* und meinen vorangegangenen Büchern, der *Peak-Trilogie* und *Power-Quest*, optimal an Ihre Sportart, Ihre Ziele und letztlich an Ihr Leben anpassen? Wie können Sie sich die Geheimnisse des Klettertrainings auf Hochleistungssportniveau für Ihren Erfolg zu nutze machen? Das Quäntchen *mehr* erwartet Sie in diesem Buch.

### Warum überhaupt ein fünftes Buch?

Von einem sehr persönlichen Hauptgrund erfahren Sie gleich im Anschluss. Doch die Initialzündung kam von ...? Richtig! *Lesern* meiner bisherigen Bücher oder auch Coachies, welche vor allem mit folgenden Anliegen an mich herantreten:

1. Ich will in *Topform* kommen, Körperfett abspecken, fit werden, mich energiegeladen in meinem Alltag fühlen, Kraft- und Muskelmasse aufpacken ...
2. Ich wünsche mir mehr *Zeit* zum Training. Ich möchte Sport, meinen fordernden Job, Familie und Freunde – kurzum *alle* wichtigen *Lebensinhalte* – unter einen Hut bringen.

Die Sportwissenschaft leitet aus den Methoden erfolgreicher Sportler *Systeme* ab. So wird die Praxis zur Theorie. Sie lesen mit *Power-Quest 2* das Buch eines Hochleistungssportlers – eines Praktikers – der die Theorie in die Praxis zurückholt und für Sie *erlebbar* macht. Ich drehe diesen Schritt für Sie quasi wieder um! Ich zeige Ihnen Wege, die im realen Leben funktionieren, *garantiert*. Warum ich mir da sicher bin? Ich habe Sie an mir selbst im Weltcup meines Sports und zahlreichen Coachies und sogar mit ebenfalls wettkampftaktiven Peak-Athleten erprobt – mein Erfolg und der meiner Mitstreiter gibt mir recht.

Ich biete Ihnen in diesem Buch äußerst wirkungsvolle Lösungen direkt aus dem Profisportathletenleben an, mit denen auch Sie zu Ihrer *Topform* gelangen. Zufälle gibt's auch in *Power-Quest 2* nicht. Die »2« im Buchtitel? »Zufällig« verbergen sich dahinter auch *zwei* »primäre Mega-Fitness-Geheimwaffen«, die Sie, erweitert durch ein ganzes Arsenal an zusätzlichen Strategien, ein für alle Mal direkt in den nächsten Level pushen.

1. Krafttraining – härter und abwechslungsreicher denn je mit dem neuen **Kämpfer-X-Split-System** inkl. einer »Sonderzugabe« – Sie werden sehen. Stärker, muskulöser und messerschärfer definiert als jemals zuvor werden und *bleiben!* Revolutionieren Sie Ihre Trainingswoche via Hard-Core-Leistungssport-Workouts!
2. Eine hormonoptimierende und vor allem die Körperzusammensetzung »schärfende« Sporternährungsform, die mit »Diät« nichts zu tun hat. Dauerhaft erfolgreicher Lean Advantage-Peak-Lifestyle mit meiner **Kämpfer-Diät 2.0!** Nicht nur für mich sind magische 3,12% Körperfettanteil möglich.

Zugegeben: Erfolg hat *immer* seinen Preis. Doch aus meiner Sicht ist das, was Sie anhand von *Power-Quest 2* erreichen können, die »Action« wert. Für den Start empfehle ich – wieder – eine magische »2«:

1. »Alltagskardio«: Verkaufen Sie Ihr Auto und erledigen Sie fortan alles zu Fuß.
2. Verkaufen Sie Ihren Fernseher, und Sie *haben* Trainingszeit ... mindestens zwei Stunden täglich – und fürs Erste auch Zeit genug, *Power-Quest 2* zu lesen ☺!

Es funktioniert, garantiert! Doch bevor mangels Mobilität Ihr gesamtes Leben ... STOP! Step by Step ... Alles mit der Ruhe und natürlich auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Sie werden »Ihre« Lösungen in diesem Buch finden. Doch wenn soeben noch der »Fachbuch-Schnellschnell-Querleser« in Ihnen gelächelt hat. NO WAY! Das ist mein voller Ernst. Schenken Sie *Power-Quest 2* erst einmal eines: *Lesezeit!* Und zwar von der ersten bis zur letzten Zeile. Genauso wie der Vorgänger *Power-Quest* ist *Power-Quest 2* ebenfalls im Frage- und Antwortenstil verfasst.

Eine Fragestellerin bringt nach einem spannenden USA-Einstieg quasi mit dem berühmten Schneeball die Lawine ins Rollen. Und sie rollt – von der ersten bis zur letzten Seite. Also bitte auch ebenso lesen. Sie erwarten Schnelllösungen via Quer- oder »Speedreading« oder gar Wundersupplemente? Sollten Sie gleich zum »Kleinen nicht-Supplementekapitel« vorgeblättert haben, wissen Sie ohnehin Bescheid. Ein allerletztes Mal: So »funktioniert« dieses Buch nicht. Doch ein bewusst gewählter und beständig *gelebter* Peak-Athleten-Weg bürgt für Trainings-, Körperzusammensetzungs- und Lebenserfolg. Wie klingt das? *Deal?*

Vielleicht ahnen Sie, worauf ich hinaus will – Haben Sie eine Vision ... ein Ziel? Mittelmäßige Anstrengungen führen zu – nun ja ... mittelmäßigen Ergebnissen. *Außergewöhnliche* Anstrengungen hingegen führen zu – leichte Übung – *außergewöhnlichen* Ergebnissen. Das, was Sie gestern getan haben, macht Sie zu dem, was Sie heute sind. Das, was Sie *heute* tun, führt Sie zu dem, was Sie *morgen sein werden*. Formulieren Sie Ihre Visionen, für die es sich zu kämpfen lohnt. *Ich* biete Ihnen das Rüstzeug dazu: Die Systeme, das Werkzeug, das Wissen, das »Wie«. Doch *tun* dürfen Sie selbst. *Machen* Sie es. Setzen Sie *Ihre* Träume in die *Realität* um.



Meiner Co-Autorin Anne K. Hoffmann haben Sie nicht nur einen Großteil der Ernährungs- und Trainingskapitel in *Power-Quest 2* zu verdanken. Mich selbst stachelte die starke und wortgewandte in Hamburg lebende Bodybuilderin an, neue Schreibdimensionen zu erreichen. *Peak-Time* wurde von ihr zu meinem bislang besten Buch gekürt. Dies überraschte mich: Der nach-wie-vor-Bestseller »Das Peak-Prinzip« oder auch *Power-Quest* wären meine »Siegertipps« gewesen. Was also tun, um die Erfolgswege meiner Favoriten mit »Annes Siegerbuch« zu kombinieren? Drei Punkte notierte ich mir, die schließlich auch in *Power-Quest 2* einfließen. Ich bin sicher, damit auch für Sie den nächsten Kraftsportlevel eröffnen zu dürfen:

1. Reale und 1:1 übernommene Tages- und Wochenpläne aus meinen eigenen Aufzeichnungen und denen meiner Coachies als authentische Ausgangsbasis.
2. Fragen- und Antwortstil zur leichteren Lesbarkeit, jedoch primär ein »zusammenhängendes Gesamtwerk«, bei dem ein Kapitel auf dem anderen aufbaut, und auch Anne K. Hoffmanns exzellentes Fachwissen Platz findet – ohne durch Leserfragen »unterbrochen« zu werden.
3. Last but not Least Power-Quest.cc: Der gemeinsam mit Kraftsport-Experte Dominik Feischl im Herbst 2007 initiierte und mittlerweile größte deutschsprachige Fitness-Podcast. Das immense Wissen, welches im Laufe der Sendungen zusammengekommen ist, darf großen Anteil haben. Die kostenlose MP3-Plattform ist quasi das perfekte Bindeglied zwischen faktischer Sportwissenschaft, den Coaches, Athleten und *Power-Quest 2*! Doch mit fast 230 Podcasts (Ja! Über 170 Stunden und über 4 Gigabyte »iPod-Futter« sind somit ständig für Sie online!) zur Veröffentlichung der *Power-Quest 2*-Erstauflage fiel es vermutlich auch Ihnen logischerweise schwer, diesem Projekt allein hörtechnisch folgen zu können. Doch die Lösung liegt nun in Ihren Händen. Die neuen Podcast-Symbole in allen Kapiteln machen das Buch auch für Sie zu einem wertvollen Führer durch die Sendungen. Themen, die im Buch behandelt werden, können Sie anhand der Verweise auf die Sendungsnummern so jederzeit noch vertiefend nachhören.

Sie sehen schon: *Power-Quest 2* bietet auch Ihnen mannigfache Wege zu *Ihren Zielen*. Doch bequem war gestern. Sie dürfen die Ansprüche an dieses Buch *höher* stellen. Jedoch nur, wenn Sie genau das auch für sich selbst fordern und realisieren. Raus aus der Komfortzone, werden Sie noch des Öfteren lesen. Doch darum geht's: *Lernen* und *wachsen* Sie. Schreiben Sie selbst das Drehbuch für *Ihr* Leben – und drehen Sie einen *Power-Quest 2*-Rekord-Blockbuster ☺!

Willkommen im *Club der Visionäre*!

Jürgen Reis, 2009



Mentalwände en Masse liefern mir täglich neue Inspiration und Energie – auch für meine Buchprojekte. rechts unten: dies kennen die Leser meiner bisherigen Bücher bereits, doch inzwischen sind mehrere »Magic Places« meiner Wohnung so »tapeziert« oder mit entsprechenden »Andenken« und »Souvenirs« versehen. Das große Bild oben zeigt mich vor meinem neuesten Stolz: Wie fällt die tägliche neue Inspiration leichter als mit einer abwischbaren Präsentationswand – nicht nur auf Seminaren inzwischen ein MUST-HAVE für mich. Was mein Podcast-iPod und sogar meine Uhr auf der Rückseite verbergen, sehen Sie links unten.

Bevor *Power-Quest 2* mit der ersten Frage einer Leser/in startet; lassen Sie mich einen der Hauptakteure dieses Buches vorstellen. Besser sogar, ich nenne zuerst den Hauptgrund, warum ich mich dazu entschloss, dieses Buch herauszubringen: Meine *Coaches*. Dank meinen Projekten gelang es mir in den letzten Jahren konstant, mein Netzwerk zu erweitern. Reisen in die USA und auch zahlreiche Telefonate für den Power-Quest.cc-Podcast führten zu mehr und mehr Kontakten mit den absoluten Größen des Kraftsports. Charles Poliquin, Clarence Bass (dazu gleich mehr), Marty Gallagher, Scott Abel, Ori Hofmekler aber auch mit meinen lokalen Helfern und Wegbereitern wie Julius Benkö, Rudi Pfeiffer, Werner Petrasch – Wissen, Wissen Wissen, das mir zufluss und zu Ihnen weiterströmen will!

### **Anne K. Hoffmann**

Vor allem durch Anne K. Hoffmann gelang es mir, dieses enorme Bodybuilding-, Ernährungs- aber auch Mentalpowerwissen zu gliedern, zu definieren und die teilweise – speziell für alle »Nichtwissenschaftler« reichlich komplexen Systeme – neu zusammen zu setzen und verständlich zu interpretieren. Dadurch entstanden nicht nur eine noch nie zuvor dagewesene Zusammenarbeit – teilweise direkt an meiner »Trainingsfront« in Dornbirn – sondern vor allem auch knallharte Praxistests. Absolutes High-End-Hintergrundwissen wurde akribisch zusammengetragen durch eine Co-Autorin, wie sie penibler nicht sein könnte. Ich schmücke mich nicht mit fremden Federn. Wie soeben erwähnt: Coaches, Mentoren, Testathleten – ein *Dreamteam*! Doch dieses Mal gehe ich sogar soweit, dass ich schreiben darf: *Power-Quest 2* entstand durch meine Mentoren, *gehört* meinen Mentoren und auch meinem Team. Allen voran Anne K. Hoffmann. Selbst meine eigenen Leistungen und Rekorde, die ich in der Entstehungsphase dieses Buches erreichen durfte, sind quasi ein Dankeschön in Form von »Hurra, es hat funktioniert – die Wege, die ich in *Power-Quest 2* beschreibe, führen auch mich zum Ziel!« Der Grund dafür war stets der selbe: Ich hatte mich penibel an die Vorgaben der Strategien und Pläne meiner *Coaches gehalten*.

Es kommt noch besser, vor allem für Sie! Denn *Power-Quest 2* verdanke ich – und somit auch Sie – primär *einem* megastarken Mann meines Sports ...

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTLICH AUF  
WWW.PEAK-PRINZIP.COM





Wenige Tage nach meiner Rückkehr aus dem immer-sonnigen New Mexico im Februar 2007: Mr. Ripped lässt grüßen! Geht's noch besser? Erraten: Ja! Ich war ein zweites mal bei Clarence Bass und *lernte* ... bei einem personal »Fotocoaching« vor Ort im Sommer 2008. Das Ergebnis sehen Sie auf Seite 289.

## Stoffwechsel-Turbo – Part 1

Nun geht's aber endgültig los! *Power-Quest 2* ist ein Frage-Antwort-Buch, und deshalb Vorhang auf für die erste FRAGE!

.....

***Zunächst möchte ich mich kurz beschreiben: Ich bin 34 Jahre alt, weiblich und beschäftige mich seit vielen Jahren mit Sport und Ernährung. Ich habe sicherlich sehr viele Fehler in diesem Bereich gemacht. Zur Zeit wiege ich zwar nur 55 kg und bin aus der Sicht meiner Freundinnen zwar recht schlank, aber selbst dennoch unzufrieden, denn Körperfett gibt es noch genug zum Abbauen. Ich »diäte« quasi seit Jahren. Meinen Stoffwechsel habe ich wohl ziemlich versaut und meinen Grundumsatz ordentlich in den Keller gedrückt. 6 kg auf und ab waren normal dank des Jo-Jo-Effekts und meinen immer wieder auftretenden Heißhungerattacken. Bis zu 6x die Woche Sport standen auf dem Programm, oft aufgrund meines schlechten Gewissens. Wie ich inzwischen weiß, war das Ganze überwiegend umsonst (Kardio bis zum Abwinken, Spinning, »spannende« Bauch-Beine-Po-Stunden etc.). Wie kann ich meinen heruntergefahrenen Stoffwechsel wieder ankurbeln und meinen Körperfettanteil auf ein dauerhaft niedriges Niveau bringen? Und darüber hinaus: Was ist die passende Ernährung und das optimale Training für Frauen?***

Eine komplexe Frage, die hiermit das erste Hauptkapitel von *Power-Quest 2* eröffnet. Die *Stoffwechselfalle* bzw. natürlich deren endgültiges »Ende des Schreckens« für alle Peak-Athleten und -Athletinnen. Das Phänomen, das Sie an sich beobachten, ist mir sehr wohl bekannt. Darf ich gemein sein? Auch im Magic Fit in Dornbirn, dem Fitness Studio, in dem ich regelmäßig ein und aus gehe, gibt es einen »Kardio-Geist«. Warum Geist? Unter uns: Sie macht auf mich keinen besonders fitten Eindruck, obwohl sie mehrmals pro Woche auf dem Kardio-Stepper anzutreffen ist – beim Krafttraining habe ich sie jedoch noch nie gesehen. Mit verbissener Miene absolviert sie einzig und allein ihre ausgedehnten Ausdauer-Einheiten. Trotz lt. BMI- & »Ärztendenken« wohl »normalem« Körpergewicht ist sie bei einem Körperfettanteil von über 20% weit entfernt vom Peak-Athletinnen-Ideal. Gerade Frauen scheinen trotz eifrigster Bemühungen bei Sport und der Ernährung wenig Fortschritte in die von ihnen erwünschte Richtung zu machen. Wenn *Ihr* Ziel ein fitter, gesunder, starker und dauerhaft schlanker Körper mit idealem Körperfettanteil ist, so finden Sie in diesem Buch die Anleitung dazu.

Übrigens stehen Sie als Frau nicht allein auf weiter Flur mit Ihrem »eingeschlafenen« Stoffwechsel. Gerade im Jahr 2008 berichteten mir einige meiner Coachies, allesamt Männer, über ähnliche Phänomene. Männliche Peak-Athleten sind von niedrigen Energieumsatzraten ebenso betroffen wie weibliche Sportlerinnen.





Den Ausweg allein in einer höheren Kalorienaufnahme via *Kämpfer-Diät* (oder einer anderen Sporternährungsform) gepaart mit moderat intensiven Trainingsgewohnheiten zu suchen, führt ganz sicher in eine »fette Sackgasse«. Step by Step – die Antwort auf Ihre Frage wird sich nun durch mehrere Kapitel dieses Buches aufteilen – Sie werden sehen. Wie in der Einleitung erwähnt: »*Power-Quest 2* ist ausnahmsweise einmal ein Fachbuch zum vollständigen *Durchlesen*.« Dies schrieb ich bereits vor dem Inhaltsverzeichnis. Also alles der Reihe nach. Hier die Basics: Runter mit dem Körperfett, bis der Optimiererstatus erreicht ist, Trainingsintensität erhöhen, und dann – und *nur* dann – macht eine stufenweise Kaloriensteigerung in meinen Augen Sinn, nur so können Sie die hormonellen Vorteile eines aktiveren Stoffwechsels zu nutzen. Ich erkläre Ihnen gerne die grundlegenden »Geheimnisse« eines fiten, starken und schlanken Körpers, damit auch Sie auf dem schnellsten Wege Ihren Optimiererstatus erreichen.



Noch einmal in aller Deutlichkeit: Lieber männlicher Leser, der Sie gerade dieses vermeintliche »Frauenkapitel« »mitlesen« – Für Sie gelten die gleichen Grundsätze, Regeln und Empfehlungen, wie für Ihr Geschlechtspendant. Umgekehrt lade ich



Peak-Athlet des Jahres 2008, Sebastian Wedell (hier in Venice Beach – Podcast Nr. 123): 12kg Körperfett runter und zeitgleich 12kg Qualitätsmuskelmasse aufgepackt. Vom Abspecker zum Optimierer in 12 Monaten!

selbstverständlich alle weiblichen Peak-Athleten ein, die Ausführungen der einzelnen Buchkapitel, in denen ich alle Leser geschlechtsneutral als Peak-Athleten anspreche, genauso auf sich zu beziehen. Zwischen Peak-AthletInnen und Peak-Athleten besteht hier absolut *kein* Unterschied – weder beim Training, noch bei der Ernährung. Sollten ausnahmsweise geschlechtsspezifische Differenzen vorliegen, wie z.B. beim optimalen Peak-Athleten-Körperfettanteil auf Seite 267, so weise ich *deutlich* darauf hin.

Bei der Antwort auf Ihre Frage geht es um weitaus mehr als eine Wunderdiät. Training, Ernährung, Regeneration und Ihr Lebenswandel sowie Ihr psychisches Wohlbefinden sind Faktoren, die Ihren Stoffwechsel und Ihre Körperzusammensetzung beeinflussen. Richten Sie Ihren kompletten Lifestyle auf Ihre Ziele aus, dauerhafte Erfolge und Ergebnisse, von denen Sie vielleicht bislang nicht einmal zu träumen gewagt haben, winken als Belohnung. Ein konkreter Tipp: Sparen Sie sich fürs erste die Cardiozeit und lesen Sie einfach in Ruhe *alle* Kapitel dieses Buches. Wertvolle Tipps und Anregungen, die Sie in Ihr Leben integrieren können, winken en Masse. Was Training für Frauen anbelangt, gelten die gleichen Grundsätze wie für männliche Peak-Athleten. Also noch einmal, es ist *wichtig*: Das Trainingskapitel dieses Buches und ergänzend meine bereits erschienenen Werke liefern die Basis.



Peak-AthletInnen, die wirklich etwas erreichen wollen mit Kraftsport und /oder Bodybuilding, dürfen getrost alle Kapitel in diesem Buch auch auf sich beziehen. Sie sollten sich genauso kompromisslos und konsequent verhalten und hart trainieren, wie Ihre männlichen Mitstreiter, um Ihre Kraftsportziele zu erreichen. Lesen Sie *zwischen* den Zeilen.

**Iris Kyle Sherman (2-fache Ms. Olympia):** »Let the truth be told: We train *HARD*. Allow me to share one thing that's not a secret on the circuit. Women athletes have to endure a lot more than our male counterparts, due to our estrogen level. So we definitely train harder than the men.«

.....  
**Bevor Sie mit konkreten Lösungen loslegen, können Sie mir bitte erklären, warum mein Stoffwechsel überhaupt »eingeschlafen« ist?**

ES GEHT WEITER IM BUCH!

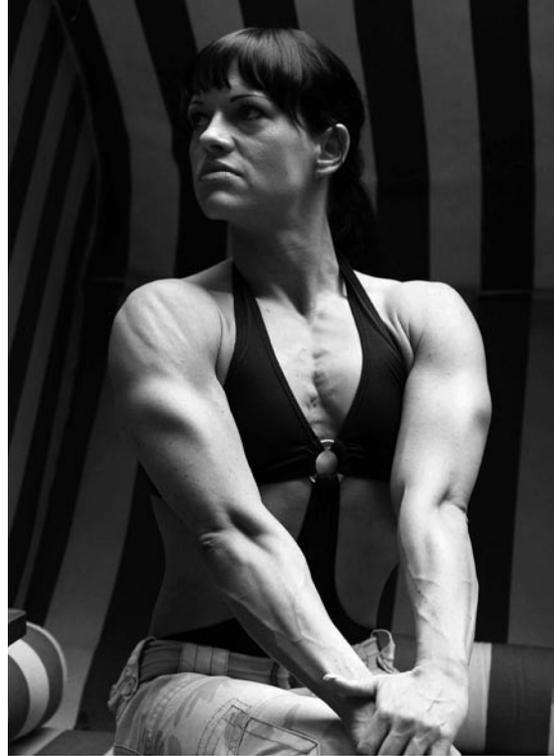
ERHÄLTlich AUF  
 WWW.PEAK-PRINZIP.COM



oben links: Europameisterin Bettina Schöpf – starkes und schlankes »Mentalwandfutter«!

oben rechts: Oder darf es ein wenig mehr sein?! Muskeln sind weder männlich noch weiblich. Bodybuilding ist Lebenskunst, jeder Athlet ein Künstler und das »Kunstwerk« schließlich das Ergebnis eines jahrelangen harten Trainings und eines auf den Sport ausgerichteten Lebensstils. (Eine kleine Anmerkung zu diesem Bild: Russentrainer, Mr. Business und der Komfortminister – richtig, als *Peak-Time*-Leser erinnern Sie sich bestimmt noch an das innere »Team«, welches auch Ihnen ab und zu nicht nur Vorteile bringt? Zugegeben, als auf Power-Quest.cc erste Interviews mit Profi-Bodybuildern und auch Bodybuilderinnen anstanden, machte sich bei mir ein weiterer »innerer Freund« bemerkbar: Mein »Vorurteilsvorsitzender«, der alles »eh immer gleich weiß«: Wettkampf-Bodybuilderinnen ... sind die nicht meist zu muskulös ... ? Nun – wenn Sie das ebenfalls nur zu gut kennen: Informieren lautest die Lösung. Katrin Güth nennt sich beispielsweise eine Bodybuilding-Weltmeisterin, vor der ich in jeder Hinsicht den Hut ziehe – sportlicher Erfolg aber auch Lebenserfolgspower par excellence. Ich sage nur: Erst informieren (GOLD-Podcasts Nr. 113 und 204) und dann vermutlich nie mehr von vornherein »kritisch sein«.

unten: Mehrfacher deutscher Meister im Bodybuilding (aktuell bei Drucklegung 2009 im Superschwergewicht) Thomas Holzer: mehr Schlaf – das zahlt sich aus durch verbesserte Regeneration und Top-Leistungen. Zwei GOLD-Podcasts mit Thomas Holzer? Klar doch: Nr. 75 und 160!



## Peak Basics – Schule des Trainings zum Erfolg

Planen Sie Ihre Ziele und den Lifestyle, der Sie dorthin bringt! Setzen Sie sich *langfristige, konkrete Ziele*, auf die Sie konsequent hinarbeiten. Wohin soll sich Ihr körperliches Erscheinungsbild entwickeln? Was sind Ihre Körperzusammensetzungsziele? Ein Tipp, werfen Sie einen Blick auf Ihre Mentalwand, bzw. »eröffnen« und gestalten Sie diese noch heute. Wer sind Ihre »körperlichen« Vorbilder? Doch bitte: Fairplay mit Ihrer Genetik. Während es für männliche Peak-Athleten wesentlich leichter ist, auf einen Körperfettanteil von unter 10% zu kommen, stellt dies für die meisten Frauen allein schon wegen höherer Östrogenspiegel und weiterer hormoneller Unterschiede eine enorme Hürde dar. Weibliche »ektomorphe« Peak-Athletinnen, von Natur aus mit einem geringen Körperfettanteil ausgestattet, haben hier die besten Chancen.

Wie definieren Sie Ihren persönlichen, fitten Lifestyle? Was gehört dazu? Wie wollen Sie Ihr bewegtes Leben gestalten? Überlegen Sie in aller Ruhe, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben, und mit welchen sportlichen Inhalten Sie diese *dauerhaft* füllen wollen. Vorübergehende Änderungen erzielen lediglich vorübergehende Erfolge. Bitte planen Sie auch angemessene Regenerations- und Ruhezeiten mit ein. Ein gestresster Organismus wird Ihnen ganz sicher einen Strich durch die Rechnung machen.

Und noch einmal, es ist und bleibt die *Basis! Schlafen Sie genug?* Ich will nicht nerven, aber selbst Profis haben hier immer wieder Nachhol- oder besser *Ausschlafbedarf* ☺. Wie ist es um die *Qualität* Ihrer nächtlichen Ruhephase bestellt? Doch Step by Step. Zuerst dieses Kapitel zu Ende lesen und zu sich selbst ehrlich sein, lautet die Devise: Können Sie hier nicht doch noch optimieren? Beachten Sie auch meine Tagespläne in *Power-Quest 2*. Nicht nur ich benutze den PC, um meine tägliche Schlafqualität und -dauer festzuhalten. Mein Coachie Thomas Holzer, Deutscher Bodybuildingmeister 2006 und 2009, deckte erst durch die lückenlose Aufzeichnung seiner Schlafgewohnheiten in seiner Peak-Log-Software einen Schlafmangel auf. So konnte er sein Defizit korrigieren, was ihm ein, für seine Erfolge entscheidendes Quäntchen *mehr* an Regeneration einbrachte. Bester Beweis: Ein hervorragender 4. Platz beim international hochgradig besetzten Heavy Weight Cup im April 2009.

Wieviel Stress haben Sie im Alltag und wieviel tut Ihnen gut? Wo können Sie bereits im vorhinein Distress-Situationen vermeiden oder entschärfen? Wann können Sie sich Zeit für aktive Entspannungsphasen nehmen? Praxisbeispiele zur Tagesplanung samt der zeitlichen Positionierung meiner Entspannungs- und Mentalübungen zur Fokussierung finden Sie ab Seite 163 in meinen Tagesprotokollen. Noch mehr Spezial-Tipps und Anregungen aus dem Hochleistungssport zum gesunden Schlaf finden Sie weiters auf Seite 88.

**Jürgen Reis:** Welchen Stellenwert hat deiner Meinung nach die Ernährung in deinem Sport?

**Leon Schmahl (Int. Westdeutscher Meister im Bodybuilding 2008 u. 2009):** *Vor allem ist mir wichtig, dass ich fit bin und das Training funktioniert, denn nur darum geht's!* Ich liebe das Leben mit dem Training, und genau so liebe ich es zu essen. Wenn ich so das Funktionelle mit dem Leidenschaftlichen verbinden kann, wird das Ganze ein komplexes und nachhaltiges System. Ich selbst wähle vor allem hochwertige und natürliche Lebensmittel, weil mir das schmeckt und auch sehr gut tut – das merke ich immer wieder an meiner Trainingsleistung.

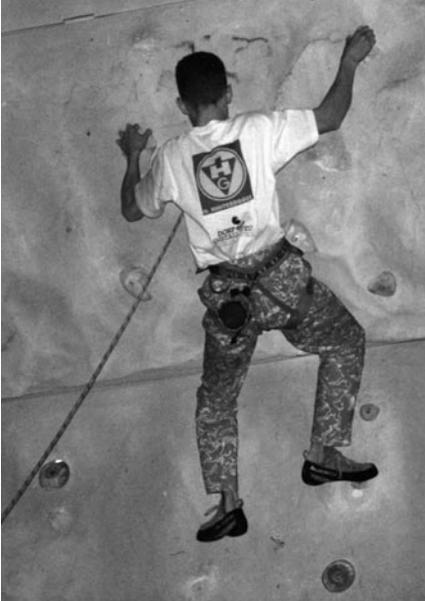
Den Worten meines Coachies Leon Schmahl habe ich nichts hinzuzufügen. *Power-Quest 2* ist *kein* »Ernährungsbuch«, in erster Linie geht es um Ihr *Training*. Alle Leser, die dennoch zuerst die restlichen Fakten zur *Kämpfer-Diät* erfahren möchten, finden die Fortsetzung dieses Kapitels ab Seite 237.

Doch mein Rat ist klar: An dieser Stelle, lieber Leser, beginne ich ein neues, großes Kapitel in *Power-Quest 2*. Es befasst sich mit *dem* Erfolgsgaranten schlechthin für Ihre Kraftsport- und Fitnessziele und Ihr Körperideal: *Ihrem Training*. Wie soeben erwähnt, keine Sorge! Die *Kämpfer-Diät 2.0* samt Formeln und Strategien direkt zum Umsetzen folgen. Doch lesen Sie alles der Reihe nach. First things first ... mit der nächsten Leserfrage geht der Weg mit Riesenschritten in Richtung GYM! Meine ganzheitliche Erfolgsformel **T.E.S.W.** finden Sie noch auf Seite 172. Doch wofür das »**T.**« steht können Sie sich sicher denken: *Train now!*

.....

***In Ihren Büchern und Berichten lese ich regelmäßig über Ihre Fettab- und Muskelaufbau-erfolge. Doch, wie kann das sein, wenn Sie fortwährend immerzu Muskeln aufbauen und Fett abbauen, dann würden Sie schon längst 10 bis 20 Kilogramm mehr wiegen bei ungefähr 0% Körperfettanteil. Also, raus mit der Sprache, was geschieht in der Zeit zwischen Ihren Muskelaufbau- und Fettabbauperioden? Warum verlieren Sie Ihre hart erarbeitete Muskelmasse wieder und bauen Körperfett auf? Warum bremsen Sie sich selbst durch Ihr Muskel-auf-und-ab? Wenn Sie mehr Muskulatur aufbauen und diese Masse halten, dann sind Sie doch auch stärker an der Kletterwand, oder?***

Ähnliche Gedanken gehen mir selbst nach der Lektüre diverser reißerisch anmutender »Kraftsport-Fachliteratur« durch den Kopf. Muskelaufbau und Fettabbau ohne Grenzen ist sicherlich ein werbewirksames Marketingversprechen solcher Bücher, am besten samt »seriöser« Vorher-Nachher-Bilder von Herr und Frau L. aus G. ☺ – Sie wissen, wovon ich schreibe: Mit der Realität hat dieses »in-vier-Wochen-zum-Traumkörper-Wunschdenken« wenig gemeinsam. Auch ich bin nur ein Mensch, und die Entwicklung meiner Körperzusammensetzung, die Sie auf der Seite 317 finden, dokumentiert dies.



Ich selbst bestätige die »12-Jahres-Regel« (siehe Text unten und Seite 93) sicherlich: Das linke Bild zeigt mich kurz vor meinem allerersten Sieg bei den Vorarlberger Landesmeisterschaften im Alter von 18 Jahren. Das rechte Bild entstand im Winter 2008/09 – Auch Bouldern am Limit und Hardcore Maximalkrafttraining an der Wand lernte mein Körper mit den Jahren zu verkräften. Die »Optik« ist positives Nebenprodukt.

Die konkrete Antwort auf Ihre Frage folgt, doch erlauben Sie mir bitte einen kurzen »Ausflug« in die langfristige »Arbeiterathleten-Jürgen-Welt«: Was es »mit 12 Jahren Geduld zum Hochleistungssportkörper« auf sich hat, erfahren Sie in Kürze. Auch zum Start meiner Profilaufbahn offenbart dieses Buch alles. Doch eins vorweg: Geduld und Realismus sind angesagt. Ich selbst bestätige die »12-Jahres-Regel« von Seite 93 sicherlich. Seit 1996 bin ich Profikletterer, jedoch schon in den 1 ½ Jahren vor diesem Schritt in den Berufssport trainierte ich hart und intensiv – je nach Periodisierung – an vier bis sieben Tagen pro Woche, so gut und umfangreich, wie es meine damalige berufliche Situation als »Full-Time-Sachbearbeiter« eben erlaubte, mit Redaktionsschluss von *Power-Quest 2*, also *14 Jahre*, in denen der Sport die oberste Priorität in meinem Leben hat.

Ich bin kein Bodybuilder, meine Ziele haben einen anderen Fokus. Ich will *stärker* werden, ohne mein Gewicht allzu sehr zu erhöhen. Für alle Sportwissenschaftler: inter- unter intramuskuläre Koordination bilden die Basis meiner Workouts. Muskelaufbautraining ist nur *eine* weitere Disziplin meines gesamten Trainingsrepertoires und vor allem in Aufbauphasen Teil meiner Vorbereitung auf die Wettkampfsaison. Es geht mir vielmehr darum Bestehendes *auszufeilen*, sprich an meinen *Kraftqualitäten* in den für meinen Sport wichtigen Bereichen wie Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer zu arbeiten. Clarence Bass beschreitet übrigens äußerst erfolgreich seit Jahrzehnten einen ähnlichen Weg. Er bleibt genauso wie ich das ganze





Hypertrophietraining mit Gewichtsweste – ja, unter meiner Jacke! ☺ – im Wald mit meinem jungen, bärenstarken und »Austrian-Winterproofed-Brother« ☺ Macky! Hier während der Vorbereitung auf die Weltcup-Saison 2009. Mehr dazu z.B. ab Seite 156.

Jahr über fit, stark, muskulös und gesund mit gleich bleibend niedrigem Körperfettanteil und wenig Gewichtsschwankungen ohne Masse- oder Diätphasen.



Neben spezifischem Krafttraining ist Hypertrophietraining ein Bestandteil meiner Vorbereitung auf die Saison, um meine Kraftfähigkeit an der Wand zu steigern. In den letzten Wochen vor den Kletterwettkämpfen reduziere ich dann *langsam* meinen Körperfettanteil, um so leicht wie möglich bei gleichzeitig maximaler Kraftfähigkeit meine, für mich als Berufssportler natürlich »entscheidende, Peak-Phase« zu beginnen. Die Weltcupzeit (oft mehrere Monate in Folge sind laufend mit Kletterbewerben gespickt!) gestaltet sich dann meist so strapaziös, dass ich dadurch etwas Masse einbüße. Das Reisen, der Stress und die Wettbewerbe an sich rauben mir schnell Substanz – sowohl Körperfett als auch Muskelmasse. Meine Form profitiert jedoch sogar *kurzfristig* von meinem sinkenden Körpergewicht, doch selbstverständlich nur bis zu einem gewissen Punkt. Die letzten zwei Saisonen bremste ich meinen Substanzverlust aus, z.B. mit einem »Schreib- und Sporturlaub auf Lanzarote statt Weltcupfinale in Kranj« wie in *Power-Quest* beschrieben. Auch mein *Peak Power*-Urlaub in Ägypten ist ein Beispiel einer solchen Übergangsperiode bzw. einer lockeren Woche fernab des Weltcupkletterzirkus.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

.....

**Und Sie, Herr Reis, wie sieht bei Ihnen ganz genau ein Peak-Tag aus? Trainingseinheiten, aktive und passive Regeneration, Arbeit – wie bekommen Sie alles unter einen Hut? Besonders interessiert mich: Zu welcher Tageszeit haben Sie Ihren absoluten Peak?**

Ein *Peak-Tag* ist bei mir von der ersten bis zur letzten Minute komplett *durchgeplant*. Ca. vier Stunden nach dem Aufstehen bin ich voll da und will nur noch eines: Den Topgriff nach einem super Lauf in den Händen halten – meine absolute »Peak-Zeit« beginnt. Meine Erfahrungen decken sich mit denen meiner Coachies. Die meisten Athleten *peaken* zwei bis vier Stunden nach dem Aufstehen.

Zu Recht: Sie wollen es *ganz genau wissen*: Ein Beispiel für einen *Peak-Tag* gefällig? Die folgenden Tagebuchaufzeichnungen katapultieren Sie mitten ins Geschehen. Noch einmal »nicht-aufgepasst« für alle Lektoren und Fehlersucher. Live aus dem Ego und ... los geht's! (*Anm. d. Red. Hinweis auf Seite 10 beachten*):

Detailbeschreibung zu den Markierungen:

bewegter Peak-Athleten-Lifestyle, aktive und passive Regeneration

Warmup, zwei Mal Krafttraining und HIIT. So könnten auch Ihre Einheiten über den Tag verteilt sein.

Berufssportlereinheit, Umfang für Profisportler



111, 138, 142,  
147, 150

### **Samstag, 16. August 2008 – noch vier Wochen bis zum zweiten Weltcup 2008 in Bern (CH)**

- 4.30 Supplemente (L-Carnitin, Mineralien, OPC, Rhodiola rosea, Aminos) und Ergometer-/Stepper-Warmup ca. 20 Min. – aha, Kleidungswahl fällt »zufällig« auf das Nationalteamshirt ... das in Kombination mit einem A-Tag – ich ahne »Schlimmes«. anschließend mit *Creatin-Pre-Workout-Shake* Mails checken – CBass-Cappuccino mit Kakaopulver und Stevia gesüßt (Bild Seite 45)
- 6.00 Morgenlauf zum Landessportzentrum Vorarlberg (ca. 15 Min.) und nach kurzer »Bäckereiattacke« (*Anm. Ja! Bei Bio-Bäck Bischof und Nein! Nicht frühstücken ist gemeint – das Croissant gibt's erst um 9! Zuerst Training, also ...*) Treffen mit Trainingspartner Lukas Fäßler (Bild Seite 70)
- 7.30 Turnerübungen (Hangwaagen, iarmige Klimmzüge, »Butterflyturnerübung«) und Maximalkrafttraining am Hangelboard. S U P E R Leistungen! Spritzig und fit. Vollständige Pausen und o auspowern lautet die Devise! Aminos und weiterer kurzer Lauf in meine Wohnung. 1-Satz-Training.
- 7.45 *After-Workout-Snack* Joghurt
- 8.20 Erledigungen per Bike, Supplementelager braucht etwas »Nachschub«: Rhodiola rosea, Aminosäuren bei Rudi Pfeiffer in der Stadtapotheke holen und ab ins Magic Fit
- 8.30 Warmup im Kletterraum mit 2tem Kaffee mit Milch
- 8.40 Nach den ersten **harten Bouldern** gemeinsam mit der hübschesten Trainerin zwischen Dornbirn und Honolulu © Monika im GYM – Dinkelcroissant nebenher frühstücken © ALLES GEHT! Interessante Mentalspielerei des »Umschaltens«: Immer 1–2 Bissen Croissant in den Satzpausen und lockerer Talk, dann wieder ACTION, sowie ich den ersten Griff berühre. Erinnert mich schwer an das, was Wolfram Waibel im Podcast 111 sagte ...
- 10.05 **Maximalkrafttraining an der Kletterwand** – STARKE Leistungen – Trainingspartner-Telepathie works: Ich stelle mir vor, wie in zwei Wochen Dominik Feischl und Karl Humer an einem solchen Samstag hinter mir stehen (*Anm. d. Red. Podcast 138*)... was soll es neben einem Podcast (150) mit



1



2



3



4



5



6

1 »Ring-Butterfly« – eine Vorstufe meiner Traumübung: der astreine »Christus« | 2 Nach dem Körperspannungsteil geht's ans Campus- oder Hangelboard | 3 Bouldern im Magic Fit Dornbirn | 4 Dominik Feischl und Jürgen Reis geben 100% bei der Podcast-Session für Power-Quest.cc | 5 Schwere Klimmzüge mit »Hardcore-Equipment« Gewichtsweste und Rudergriff – der Muskelwachstums-Garant für jeden Peak-Athleten | 6 Mit der Kettlebell und an der frischen Luft auf dem heimischen Balkon. Laut Insider-Russenmeinung die effektivste Ganzkörperkonditionierungsübung. Eines ist garantiert: Der gesamte Körper – auch Herz und Lunge – sind am Anschlag! (Siehe auch Bild auf Seite 157)

Clarence Bass (Live-Interview), der außerdem heute im Trainingsraum läuft, noch besseres an positiver »Push-Energie« geben? *Training zum Erfolg* im 1-Satz-System. Allerdings bei manchen Bouldern natürlich auch »Hoffnungsrunden«: TOP, also 100%iger Erfolg zählt! (Anm. d. Red.: *Hoffnungsrunde? Jep! Jürgen kriegt noch »eine letzte Chance«, wenn er z.B. frühzeitig von einem Griff abrutscht – Sportklettern ist nicht 100%ig kontrollierbar*)

Satzpausen: Kurze ProVib Vibrationseinheiten, im letzten Teil der Einheit diverse Zugübungen an der Maschine – knallhartes 1-Satz-Training mit kurzer Stripwiederholung, am Ende Handstände

**10.15** After-Workout-Aminos und kurzes Cooldown am Stepper

**10.45** After-Workout-Snack und davor noch schnell das *Kämpfer-Dinner* vorbereiten

**11.05** Autogenes Training bis 11.35

**11.50** Podcast mit Dominik Feischl aufzeichnen – SUPER Session für das Clarence Bass Highlight (Podcast 150) und ein koffeinfreier Clarence Bass Cappuccino als »Abrundung« ☺

**12.20** kurzes »Kopf lüften« am Mountainbike auf einem Hügel oberhalb Dornbirns – flott gefahren und viiiiiiiiiiel Sauerstoff getankt – so darf es sein!

**13.00** Coachingwalk heute auf verlängerter Strecke zum Landessportzentrum Vorarlberg. Danach noch Tel. mit Martin Kronabitter – Peak-Log Update darf aufgrund von Anregungen meines Coachies Thomas Holzer profitieren ☺

- 14.00** Systemworkout mit 3x5 Sätzen Deadhangs und anschließendem ABC-Lattraining am Rudergriff inkl. schwerer Gewichtsweste. Nach 5 Sätzen schaltet der iPod auf Rocky IV Soundtrack. Wer kann da widerstehen? Ich nicht! Also sogar 7 Sätze ☺
- 15.00** kurzer Powerwalk vorbei am Elternhaus »Hallo sagen« ... Andrea hat sich Berend Breitensteins Podcast (142) angehört und ist sichtlich fasziniert von seinen Kommunikationsfähigkeiten. Ich tippe nach wie vor auf »NLP-Profi« und sie stimmt mir zu ☺ – positivst professionell. Zurück vor den Laptop und an der Sonne auf dem Balkon noch eine recht umfangreiche GfE-Kolumne fertig stellen (mein Körper darf »nebenbei« relaxen ☺. Haben mich ganz schön auf Trab gehalten die neun Seiten während der letzten Tage, aber nun ist der Text »gut zum Mailen« ☺ an Andreas Scholz / GfE (Anm. d. Red.: Umfangreiche Berichte von Jürgen Reis befinden sich auf dem Portal [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)).
- 16.20** Uff – genug Sonne für heute. Kleiner Pusher vor der letzten Einheit des Tages? Oh nein, das Koffeinlimit von 2 Tassen habe ich vormittags schon ausgeschöpft. Wo ich schon mal auf dem Balkon bin: 1 Satz Kettlebell Swings – Puls auf Trab und Adrenalin ganz ohne Koffein ☺ Dampfgarer anwerfen, Aminos einwerfen und ab zum ...
- 16.30** HIIT am Concept 2 (Bild Seite 73) – wieder mit einem »Zugabeintervall« – das gibt eine tolle Oberkörperkonditionierung für den Weltcup ... schwer OK! ☺ Die Musik? Ronnie Coleman auf DVD ist angesagt. Er trainiert sogar zur selben Trainingsmusik und »jagt« mich mit seinen Kampfschreien (Yeppadiiii, easy weight ☺ sogar 10 Watt höher als erwartet ... coooooooooo! Und bei der anschließenden »Koch- und Ess-Szene« melden sich nun doch recht deutlich meine Magennerven ... klar doch! Ab unter die Dusche, Supplemente und ...
- 17.30** pünktliches Kämpfer-Dinner mit Start via echtem Wildlachs und anschließendem »süßem-Low Carb-Jürgen-Mix« (Podcast 147, heute sogar inkl. Bio-Ziegenkäse – Dominik Feischl wäre stolz auf mich) auf dem immer noch sonnigen Balkon. Gesamte Tagesbilanz 2.700 kcal – Kinesiologielimit (siehe Seite 301) & PERFEKTES Körpergefühl! Das Erfolgs-Journal nebenher zu notieren ist heute ein echtes Kinderspiel. Da könnte ich auch 20 statt der obligatorischen 5 positiven Punkte niederschreiben! Und dann? Ein paar Minuten am PC, lesen, relaxen
- 19.15** verdientes LICHT AUS ☺

Ein Tipp für nun »Hardcore-Tagesplan-süchtig«-Gewordene (Ich kenne das Phänomen ☺): Blättern Sie ausnahmsweise vor auf Seite 311 und ... Enjoy!

.....  
***Dieser Peak-Tag ... ich erinnere mich! Kennen Sie das auch? Ein Podcast-Déjà-vu ☺ ... kürzlich habe ich Sie doch auf dem iPod davon schwärmen gehört. Doch wo war das noch einmal drin? Dieser Tag kommt mir einfach so bekannt vor ...***



132

Podcast 132 lautet die Antwort. Richtig, sogar in diesem Buch kürzlich auf Seite 70 und 86 erwähnt. Doch zugegeben, um genau diesen Tag in meinen Aufzeichnungen zu finden, hatte ich diese Sondersendung mit Dominik Feischl während der Recherchen an *Power-Quest 2* selbst noch mehrfach angehört. Ja, der Sommer 2008 war brandheiß und daran waren nur zweitrangig die Temperaturen schuld. Training, Training und nochmals Training ließen das Feuer nie ausgehen. Das dabei aber der Wechsel aus Spannung und Entspannung nie verloren ging, ist das Rezept zu Aufbauerfolgen statt Burnout und Übertraining. **T.E.S.W.** (siehe Seite 172) – I love it! Und werde es wohl noch viele Jahre, egal ob im Sommer oder Winter, *leben*.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)





Bei Drucklegung von Power-Quest 2 bereits zweifacher Westdeutscher Bodybuilding-Meister 2008 und 2009, Leon Schmahl – zwei bis dreimal tägliches Training schuf diesen Körper.

.....  
***Alles klar. Wie sieht denn ein konkreter Plan für voll Berufstätige aus? Für mich als »Old School Bodybuilder« sind die Geheimnisse der starken Männer aus dem Osten und auch aus Ihrem Klettersport relatives Neuland und total faszinierend. Gibt's da einen Weg, der sowohl klassische Bodybuilding-Ansätze, als auch die Philosophien der Bulgaren mit den Trainingsgeheimnissen des Klettersports vereint? Ist maximaler Kraft- und Muskelmasseaufbau bei gleichzeitigem Erreichen von Top-Körperfettwerten auch für mich möglich?***

Im Trainingsprozess hören nicht nur die Bulgaren zu 50% auf die Anweisungen ihrer erfahrenen Trainer und zu 50% auf ihr *eigenes Bauchgefühl*. Peak-Prinzip-Leser erinnern sich vermutlich an den mehrfachen Kletterweltcupsieger und -weltmeister François Petit. Auch bei den Franzosen, welche über fast ein Jahrzehnt meinen Sport dominierten, galt dieser Grundsatz als oberstes Gebot.

Nicht nur Sie bewegen diese Fragen. In der Entstehungsphase von *Power-Quest 2* führten meine Co-Autorin Anne K. Hoffmann und ich intensive Diskussionen: Wie trainiert ein *Profi-Peak-Athlet* am effektivsten, um maximal Kraft und Muskelmasse aufzubauen und gleichzeitig seine Definition zu verbessern? Wir tauschten Erfahrungen aus und berieten uns mit internationalen Experten über neueste und altbewährte wissenschaftliche Erkenntnisse. Viele Wege führen nach Rom und ebenso zu einem starken, muskulösen Körper. Sie, lieber Leser, profitieren nun zu 100% von dieser Zeit der rauchenden Köpfe. Wir verglichen unzählige Systeme aus den Profilagern der Kraftsport- und Bodybuilding-Szene und kombinierten die besten Trainingssysteme, Ansätze und Ideen mit den Grundsätzen des Klettertrainings. Meine Co-Autorin brachte all unsere Erkenntnisse aus Theorie und Praxis in Einklang und vereinte schließlich das aus unserer Sicht Beste aus allen Welten. Sie entwickelte ein einmaliges Programm für Sie. Vorhang auf für den **Kämpfer-X-Split**.

### **Bulgarenkrafttraining + Bodybuilding + HIIT-Kardio = Kämpfer-X-Split**

Es geht um Kraft – pure Kraft – und den Aufbau von Muskelmasse – dichter, kompakter und deutlich sichtbarer Qualitätsmuskelmasse. Wie können Sie, lieber Leser, diese Ziele erreichen?

Einige der besten Körper des Bodybuildings sind das Resultat von Ganzkörper-Workouts, die aus schweren Grundübungen bestehen: Steeve Reeves, Reg Park und John Grimek beispielsweise schufen in den Anfangszeiten des Bodybuilding Ihre klassisch anmutenden, muskelbepackten Körper, die auch heute noch als absolute Ästhetik-Ideale gelten. Gleichzeitig bauen Ganzkörper-Workouts enorme Kraft auf: Marvin Eder, der stärkste Bodybuilder und Kraftsportler aller Zeiten, zählte bei einem Gewicht von unter 90 Kilogramm Kniebeugen mit 250 Kilogramm für 10 saubere Wiederholungen zu seinen Rekorden. Sein persönliches »Top« im Bankdrücken liegt bei 232,5 Kilogramm. Und was mich als Sportkletterer bei meinen Recherchen natürlich am meisten in seinen Bann zog: 12 (in Worten zwölf) *einarmige Klimmzüge* verzeichnete er Anfang der 1950er-Jahre wohl weltweit erstmalig in einem Trainingslog.



136, 199, 200

Die meisten Profi-Bodybuilder heutzutage trainieren nach Split-Programmen. Sie nehmen die einzelnen Körperpartien, verteilt auf mehrere Trainingstage, in spezifischen Workouts ganz gezielt ins Visier. Was Muskelmasse angeht sind die IFBB-Profis unserer Zeit wie Jay Cutler, Ronnie Coleman (PLATIN-Podcasts 136 und 199), Dexter Jackson (PLATIN-Podcast 200) und etliche andere Weltklassebodybuilder unübertroffen. Diese Athleten erschufen Ihre riesigen, muskelbepackten »Mutantenkörper« von bis zu 150 Kilogramm mit Hilfe von Split-Programmen. Auch in punkto Kraft hinterlassen diese Muskelmassen deutliche Zeichen: Beinpresse mit 1045,5 Kilogramm (2300 lbs) für 8 Wiederholungen oder ein Rekord im Kreuzheben

mit 363 Kilogramm (800 lbs) stehen zum Beispiel auf Ronnie Colemans Liste. Wie viele Wiederholungen Kreuzheben bewältigte er mit diesem Monstergewicht? Die beiden PLATIN-Podcasts Nr. 136 und 199 bringen Licht in diese wohl Guinnessbuchreife, fast unglaubliche Leistung. Unter uns: In einem weiteren Interview meinte der Texaner frei zitiert: »Ich hab halt aufgehört, als es genügte, vermutlich wären noch ein paar mehr drin gewesen.« Easy Weight – Yeppadie ☺!?

Unabhängig von den jeweiligen Programmen, die diese Ausnahmeathleten verfolgen, eines haben sie alle gemeinsam: Sie trainieren wie *besessen* mit außergewöhnlicher Intensität so oft wie möglich. Auch ich halte mich an das oft zitierte Prinzip des großen russischen Krafttrainers und derzeitigen Leiters des Biomechaniklabors an der Pennsylvania State University, Vladimir M. Zatsiorsky: »*Trainieren Sie so oft wie möglich und bleiben Sie so frisch wie möglich!*« Nur so können auch Sie maximale Qualität und Intensität aus Ihren Workouts herausholen.

Treue Power-Quest.cc-Hörer werden sich nun bestimmt an die Original-Zitate von Pavel Tsatsouline in PLATIN-Podcast des Jahres 2008 (Nr. 155) erinnern fühlen. Für alle, die noch »Nachhör-Motivation« brauchen: Der eiserne Coach zahlreicher amerikanischer Armee-Spezialeinheiten berichtet über die Kämpferdiät, effektive Bankdrück-Technik und ... *lacht* sogar am Ende des Interviews ☺ – vermutlich erstmals live on tape auf einem Podcast-Portal.



155

Der **Kämpfer-X-Split** vereint für Sie das »Best of« der Kraftsportwelten: Grundübungsorientierte Ganzkörper-Programme (z.T. via HIT) und klassische Bodybuilding-Split-Systeme, aber auch die für Kraftsportler adaptierten Prinzipien des Sportklettertrainings führen zu außergewöhnlichem Kraft- und Muskelaufbau. Das Ergebnis ist unschlagbar in der Effektivität.

Sowohl grundübungsorientierte Ganzkörper-Programme (z.T. via HIT) und klassische Bodybuilding-Split-Systeme, als auch die für Kraftsportler adaptierten Prinzipien des Sportklettertrainings führen zu außergewöhnlichem Kraft- und Muskelaufbau. Was geschieht, wenn die Grundprinzipien all dieser Ansätze kombiniert werden? Das Ergebnis ist unschlagbar in der Effektivität und schier endlos in den Variationsmöglichkeiten, die den Körper immer wieder neu fordern und zum konstanten Wachsen bringen.

Ihr **Kämpfer-X-Split**-Programm vereint das **Beste aus allen Welten des Kraftsports**:

- **Ganzkörpereinheiten**, bestehend aus den effektivsten Masse-Grundübungen des Kraftsports, setzen maximale anabole Reize und lassen die Muskulatur des gesamten Körpers wachsen.
- **Fokus-Training** für jeweils unterschiedliche Körperpartien nimmt ganz gezielt einzelne Muskelgruppen separat ins Visier, trainiert Sie aus verschiedenen Winkeln, und sorgt für eine komplette, harmonische Entwicklung der jeweiligen Muskelpartie.
- Die Prinzipien des **Sportklettertrainings** dienen dabei als angewandtes, *übergeordnetes Hochleistungssport-System*. Dies bedeutet: Die in den ersten beiden Punkten dieser Aufstellung angeführten Erfolgsgeheimnisse der starken Männer aus dem Osten mit HIT und den Volumen-Trainingstechniken aus dem Bodybuilding werden kombiniert. So *verbinden* Sie die Ansätze des grundübungsorientierten Ganzkörpertrainings und des auf eine Muskelgruppe ausgerichteten Fokus-Trainings zu einem einmaligen Trainingssystem.
- Ergänzt wird das Ganze durch **High Intensity Intervall Training (HIIT)**. Sie schmelzen dadurch zusätzlich überflüssiges Körperfett ein und legen die Sicht frei auf Ihr Muskelrelief. Siehe auch Bild auf Seite 73.

Aus diesen Elementen setzt sich der **Kämpfer-X-Split** zusammen. Er führt auch Sie garantiert in den nächsten Muskelaufbau-Level.

### **Kämpfer-X-Split – hocheffektive Kombination vielfältiger Reize für maximalen Kraft- und Muskelaufbau und gleichzeitige Körperfettreduktion**

Durch die »Kreuzung« der vielfältigen Reize, die Sie mit diesem Programm setzen werden, schaffen Sie eine Hormonlage in Ihrem Körper, die deutlichen Muskel- und Kraftaufbau bewirkt und gleichzeitig effektiv Körperfett verbrennt.

Neben dem harten und konsequenten Training gehört auch immer eine angepasste Ernährung dazu, um Ihr Ziel eines muskulösen *und* definierten Körpers zu erreichen. Wie Sie ab Seite 237 lesen können, erreichen Sie nur mit dem »Komplettpaket« *den* fitten, durchtrainierten *Peak-Athleten-Körper*, der Ihnen bis jetzt vielleicht nur in Ihren kühnsten Träumen vorschwebte:

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

## Übertraining durch Variation austrumpfen

Übertraining ... doch, es existiert nach wie vor ... aber: Shoot your questions!

.....  
***Begeisterung und Feuer bringen Resultate, das ist mir klar. Und wenn ich mich einmal zu sehr habe mitreißen lassen von meinen Vorbildern, und mich dabei leider nicht ganz so schnell erhole wie die Profis – sprich alles ein wenig zuviel des Guten war – wie kann ich gegensteuern? Ich kenne Ihren Grundsatz: »Kein Training fällt aus«, doch wenn ich merke, dass ich mich wohl etwas übernommen habe, was kann ich tun?***

Klar gibt es bei mir immer einen »Plan B«. Marietta Uden, eine der wohl stärksten Kletterinnen der Welt, sagte: »Du kannst nur Kraft trainieren, wenn du Kraft hast.« Bei einem leichten Übertraining verfahren Sie so wie ich: *Erholen Sie sich trainierend*, und absolvieren Sie so lange extralockere 60–70%-Einheiten, bis Sie sich wieder frisch fühlen. Eine zusätzliche Alternative bietet sich gerade beim nun folgenden 4–5-Tagezyklus des Kämpfer-X-Splits an. Übrigens auch sehr gut in Fällen anzuwenden, wenn geschäftliche Termine oder Ähnliches unerwartet Ihre Workout-Pläne durchkreuzen: Sie verschieben die Nachmittagseinheit beispielsweise des 4. Zyklustages um 24 Stunden auf den Folgetag. Dieses Verfahren sollte aber eine Ausnahme sein. Grundsätzlich gilt: Trainiert wird, wie es im Plan steht.

DIE TABELLEN FINDEN SIE IM BUCH!

ERHÄLTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



Zwei Bilder – *eine* Traum-Tour © bei den Europameisterschaften in Paris im Herbst 2008: Zusätzlich gepusht durch meinen größten Mentor (mein Vater war im Publikum) gelang mir das Saison-Highlight – der Halbfinal-Einzug. Nachzuhören auf Podcast 144 und 65 (Gold).



### **Prioritäten setzen – Ihr Training ist ein verbindlicher Termin mit Ihnen selbst**

Sollten Sie allzu häufig nach Ausweichterminen für Ihr Workout suchen, dann *verändern* Sie Ihren Trainingsplan grundsätzlich so, dass er zu Ihnen passt und Sie ihn auch dauerhaft einhalten können. Egal nach welchem Schema oder Plan Sie trainieren, es kommt letztlich darauf an, *verbindliche Termine mit sich selbst oder einem Trainingspartner auszumachen und dauerhaft einzuhalten*. Doch seien Sie ehrlich zu sich selbst: Welche Priorität hat das Training in Ihrem Leben? Was sind Ihre Trainingsziele? Was tun Sie, um diese zu erreichen? Mittelmäßige Anstrengungen führen zu mittelmäßigen Ergebnissen. Außergewöhnliche Maßnahmen führen jedoch zu *außergewöhnlichen Ergebnissen*. Das wissen Sie bereits aus den vorangegangenen Seiten. Was sind Sie bereit zu tun, um Ihre Ziele zu erreichen? So, wie Sie jetzt aussehen, Ihre derzeitige Form und Leistungsfähigkeit sind das Resultat Ihrer *bisherigen* Verhaltensweisen. Ergreifen Sie Ihre Chance: Sie dürfen sich und Ihr Leben verändern, um das zu erreichen, was Sie sich schon immer wünschen. Sei es Ihre perfekte Strandfigur oder, wie soeben beschrieben, ein *Wettkampfziel*, mehr Muskelmasse, weniger Körperfett, mehr Kraft, verbesserte Fitness und Leistungsfähigkeit, eine bewusste und gesunde Lebensweise ... Sie allein bestimmen das Ziel und gleichzeitig, ob und wie Sie es erreichen.

**Jürgen Reis:** Kannst du dich mit dem Grundsatz »UNTIL I SUCCEED« – anders ausgedrückt: *Bis ich mein Ziel erreiche!* ... identifizieren? Hast etwas für unmöglich Gehaltenes erreicht ... und den Stern vom Himmel gerissen?

**Thomas Holzer (Deutscher Meister 2009 im Bodybuilding-Superschwergewicht):** Um jeden Preis möchte ich nicht sagen. Aber ein gewisser Egoismus gehört immer dazu. Andere Dinge wie Freunde, Familie, Arbeit haben oft hinten anstehen müssen, damit ich meine Trainingszeiten und meine Ernährung einhalten konnte, aber mittlerweile haben sich alle in meinem Umfeld schon daran gewöhnt. Meine Familie ist mir sehr wichtig. Bei uns leben alle vier Generationen unter einem Dach. Das heißt, ich kann mich meiner Familie gar nicht entziehen, möchte ich aber auch nicht. Sie greifen mir allesamt unter die Arme. Sie zeigen viel Verständnis für meinen Sport, ob es sich um Training handelt, oder die Familienfeierlichkeit, bei der ich eine »Extrawurst« beim Essen brauche. Kurz um, ich habe jedem Einzelnen viel zu verdanken und weiß auch, dass ihr Einsatz und ihr Verständnis alles andere als selbstverständlich ist.

**Jürgen Reis:** Da haben wir wohl einiges gemeinsam Thomas. Auch ich baue primär auf Menschen aus meinem Naheumfeld, allen voran auf meine Familie. Welche Menschen in deinem Leben geben dir Kraft?

**Thomas Holzer:** Natürlich, wie eben erwähnt und wie auch bei dir der Fall, die Familie und das Team um mich herum. Sie motivieren mich auch in schlechten Phasen immer wieder und ziehen mich hoch.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

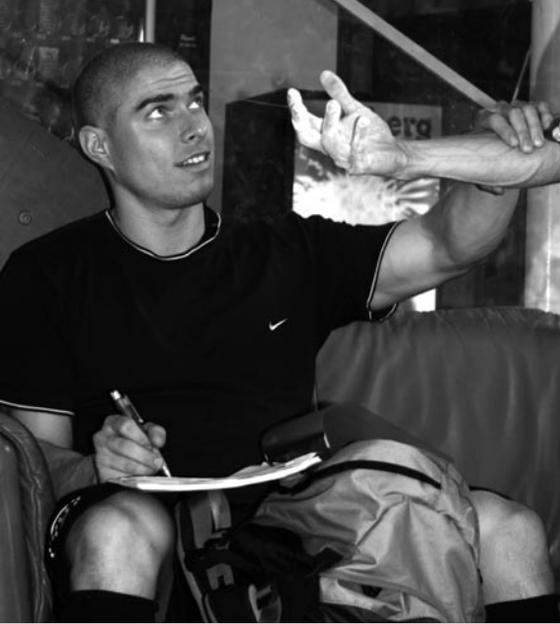
.....  
***Ich trainiere als »Gym-Veteran« schon seit Jahrzehnten nach demselben Schema. Die Studio-Angestellten bezeichneten mich kürzlich sogar als »fixes Inventar« ☺! Nicht, dass ich nicht ernsthaft trainiere, aber eine gewisse Routine hat sich eingeschlichen. »Standard-Gym-Workouts« in allen Variationen locken mich leider seit Jahren nicht mehr aus der Reserve. Dementsprechend bescheiden fallen auch die Leistungssteigerungen aus. Sorry – sogar Ihr Kämpfer-X-Split mit seinen Variationen ist für mich, auf den ersten Blick, kein echtes Neuland mehr. Sie haben in Ihren bisherigen Büchern und auch am Podcast immer wieder von Ihren mehrstündigen, fast täglichen Workouts geschwärmt. Wie lassen sich diese denn nun konkret auf andere Kraftsportarten übertragen? Ich wäre sogar wettkampfbereit – warum denn auch nicht? Wenn ich mein ohnehin starkes Bankdrückniveau, dank Ihrer Strategien, noch ein wenig pushen kann ... wer weiß ... Zeit ist nicht mein Problem ☺. Ich lebe als überzeugter Single und genieße jede Minute im GYM – sofern mich diese meinen Zielen näher bringt.***

Vielen Dank für Ihre Frage ... ich denke es gibt sicher mehrere Peak-Athleten die mit einer ähnlichen Situation »kämpfen«. Doch Probleme sind da um ... genau ... um gelöst zu werden ☺ und deswegen starten wir gleich in die ... Überraschung! Nicht nur wegen eines Gastautors der in *Power-Quest 2* nicht nur Rezepte zu etwas ganz Besonderem machte ... sondern aufgrund einer 100%igen ...

## **Trainingsrevolution**

### **1:1 High-End-Systeme aus dem Hochleistungssport für Ihre Trainingswoche ... oder wie sogar sieben Stunden im GYM stark machen können!**

Hallo zusammen! Wer mich noch nicht kennt: Ich bin Leon Schmahl, begeisterter Kraftsportler und *Wettkampf-Bodybuilder* in der *Athletik-Klasse* (Anm. d. Red.: Siehe Bild Seite 139). Ich habe das Glück, von Jürgen gecoach't zu werden und genieße das Vorrecht, ihn zu besuchen und sein Training hautnah mitzuerleben. Neben den intensiven Trainingseinheiten, die wir bei meinem Trainingslager-Besuch in Dornbirn zusammen genießen konnten, führte ich einige wertvolle Gespräche mit ihm



Links: Das nenne ich engagierte Recherche: Leon Schmahl fühlt meinen »aufgepumpten« Unterarm – direkt und live bei einer laktaziden A-Tags-Einheit in der K1 Kletterhalle Dornbirn und zieht seine Schlüsse.  
Rechts: Die Freestyle-Varianten in diesem Kapitel via Kettlebell & Co? Russenkugel-Profi Mark Dorninger gibt nicht nur beim Vertrieb unserer Produkte 100%, sondern beweist auch, dass effektives Training mit etwas Kreativität und einfachsten Mitteln immer zum Erfolg führt.

über seine *Trainingsplan-Gestaltung*. Wenn ich meine langjährige Erfahrung im *Bodybuilding-Training* und mein theoretisches Wissen hinzufüge, kann ich sicherlich alle Ihre Fragen beantworten. Also schießen Sie los, ab jetzt bin ich Ihr Ansprechpartner!

.....  
***Super ... also Jürgens intensives »Boulder Hells-Workout« von Seite 60 klingt wirklich interessant. Wie könnte ich das in meinen Trainingsplan einbauen bzw. können Sie ein paar Tipps, auch aus Ihren Erfahrungen, preisgeben?***

Gerne. Mein Lieblings-Workout zu diesem Schema ist ein *Drück-Ruder-Workout* in voll regeneriertem Ausgangszustand. Manchmal trainiere ich zwar wie auch auf den Plänen von Jürgen (er bouldert bzw. klettert natürlich) vorher schon eine Stunde Kniebeugen oder Kreuzheben, aber die Brust und auch der Rücken sind zum größten Teil noch frisch, wenn ich in das folgende Hells-Workout gehe. Jürgen trainiert 5 verschiedene Boulder am Stück als Zirkel (mit 4–8 Kletter-Zügen) und maximal 2–3 Minuten Pause dazwischen. Im GYM trainieren Sie einfach anstatt an der Kletterwand an den Geräten. Zur Erinnerung: *»5 verschiedene Übungen, 4–8 Wiederholungen und 2–3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Geräten. Anschließend 15 Minuten Pause und dann wiederholen Sie diesen Zyklus noch 4 Mal (insgesamt absolvieren Sie also 5 Durchgänge)«*. Ein Beispiel gefällig? Natürlich gerne ... mein (schon erwähntes) Lieblings-Workout sieht folgendermaßen aus:

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

.....

***Vielen Dank an dieser Stelle an Leon Schmahl und Sebastian Wedell. Es war toll, quasi »von Außen« einen Experteneinblick ins Hochleistungsklettertraining erhalten zu dürfen. Klettern ist definitiv Krafttraining – an der Wand! Das erwähnte Jürgen Reis ja auch bereits in Power-Quest und davon bin auch ich nun 100%ig überzeugt. Auch mir hat die »letzte Wahrheit« selbst nach der Peak-Trilogie und Power-Quest noch gefehlt. Nun ist mir, was die Einheiten und auch ihre Anwendbarkeit im GYM angeht, alles klar. Doch meine nächste Frage adressiere ich wieder an den Haupt-Autor selbst: Wie machen Sie das mit der konkreten Wochenplanung? Wie verteilen Sie die Kletter-Krafteinheiten und die zusätzlichen alternativen GYM-, Kettlebell-, Turner-Workouts und die Einheiten an der frischen Luft in Ihrer Trainingswoche? Sie erwähnen in den Podcasts immer wieder die Tagespläne von anderen Kraftsportlern wie WNBf-Bodybuilding-Profi Berend Breitenstein oder die eines Mr. O. Jay Cutler. Nicht nur Ihnen gehts so: Auch ich will alles ganz genau wissen. Minute für Minute. Step by Step, wie Sie auch selbst immer wieder schreiben. Und am liebsten wäre mir ein Einblick in Ihre »Off-Season« als nicht ganz uneigennützig »Motivationspritze« für meine eigenen, wettkampffreien Monate, die unmittelbar vor mir liegen ☺. Während der letzten Tage vor einem Wettbewerb zu peaken, fällt immer leicht aber ... Sie wissen schon ...***

Auch von meiner Seite hiermit ein herzliches Dankeschön an Leon und Sebastian. Zu Ihrer Frage: Die Antwort ist: Allerdings gibts eine Motivationspritze, und zwar fast schon intravenös ☺! Sie haben es sich verdient! Angekündigt hatte ich diese Seiten bereits vor gut einem Jahr in Podcast 158 (Gold) mit Jochen Grässel. Den Peak-Athleten pushte das, was nun folgt, sicherlich auch durch seine Finalbewerbe. Und Sie haben völlig recht. Mir geht's genau wie Ihnen! Auch ich erhalte immer wie-



der Journale meiner Coachies und liebe Tagespläne in Büchern, Magazinen ... Real Live! In Zeiten von »Internetforenhelden« und theoretischen »Zauberbüchern« eine wahre Wohltat. Ich halte meine Versprechen. Aber Vorsicht: Nachahmen auf eigene Gefahr. Scherz beiseite, kopieren Sie *nie*, aber modeln Sie mich ruhig in Ihrem Leben (Stichwort Modeling – auch ich bin überall ☺ – wenn Sie es wollen hinter dem nächsten GYM-Spiegel wie im Agententhruiller). *»Meine Vorbereitungen auf den nächsten Mister Olympia-Bewerb in 12 Monaten begannen direkt am Montag nach dem diesjährigen Bewerbungswochenende!«* ... stammt von wem? Gemein, ich weiß ... In *Peak-Time* schrieb ich von diesen Worten des von Ihnen soeben erwähnten, mittlerweile mehrfachen Mr. Olympia, Cutler. Wäre sein Bewerb am Freitag Abend zu Ende gewesen: Ich könnte wetten, auch sein erster Gang ins GYM wäre, wie mein gleich folgender, sogar 24 Stunden früher erfolgt ... ☺ Also, Bühne frei für 10 Tage Jürgen Reis (a)live. Und zwar wie Sie es sich gewünscht haben. Nicht vor, sondern exakt 24 Stunden *nach* dem Weltcupfinalbewerb in Kranj (= letzter Wettkampf der Saison 2008) startet nun dieses »10-Tage-Jürgen-in-der-Off-Season-Protokoll«.



Jetzt geht's los: First 10 days »Off-Season 2008« bedeuten »knallvolle Tage«! Selbstverständlich, ich liebe es! Eustress ist lebensnotwendig ☺. Doch Sie sehen es in den folgenden Tagesplänen: Alle meine Aktivitäten haben normalerweise fix limitierte Start- und Endzeiten. Fazit: Time is on my side!

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



Die Cheyenne ist ein Traum – am PC nicht nur für Millionäre. Diese Turboprop im Instrumentenflug bei Nacht (hier in Salzburg) zu landen: Immer wieder eine herausfordernde Situation. Doch nur, wenn alle Gedanken 100%ig auf den butterweichen und perfekten Touchdown eingestellt sind, tritt dieser auch ein.

## Fly again – durchstarten via FluSi – Mental Power Part 2

Seit meinem 17. Lebensjahr bin ich im Besitz eines Segelflugscheins (Privatpilotenlizenz mit Motorsegelfluggerechtigung) und starte seitdem mit der »Dimona« (siehe Bild auf Seite 189) von Hohenems (LOIH) aus. Grrrr – Abenteuer ☺! Schon im *Peak-Prinzip* war ein Bild mit »stolzem Pilot Jürgen« abgebildet. Auch *Peak Power* eröffnete sogar mit einem Cockpitbild, das niemand geringerer als mein damaliger Mitautor Niels Karwen geknipst hatte. Doch zurück zu den Anfängen: Zwei Jahre nach meiner Segelflugausbildung ergänzte ich diese durch die Weiterbildung zum Motorsegler. Ein erfüllter, persönlicher Kindheitstraum ... und nutze seither die »Freiheit der Lüfte« zum Abschalten und als Ausgleich, und ebenso als mentales Basistraining für meinen Hauptberuf, das freilich auch psychisch höchst anspruchsvolle Wettkampfklettern. Denn auch dort gibt's in meiner Disziplin »Lead« nur einen Versuch ... doch alles der Reihe nach ... Also an dieser Stelle Schluss mit den »Antiflugscherzen«, welche schon in verschiedensten Kapiteln von *Power-Quest 2* auftauchten. Die Freiheit über den Wolken existiert sehr wohl. Doch wie Sie sich aufgrund der »netten Kommentare« in diesem Buch der kommerziellen Luftfahrt gegenüber denken können: Mittlerweile habe ich Kletterprofi-berufsbefähigt 100%ig auf die digitale, simulierte Welt des Fliegens umgesattelt. Denn da gibt's nun einmal weder unvorhergesehene Streiks, noch Wartungsarbeiten ☺. Der »FluSi«, mein Lieblingshobby, ist als mentale Trainingsgeheimwaffe in meinen

Augen einfach unschlagbar. Geben auch Sie dieser geistigen, testosteronspiegel-erhöhenden Mental sportart eine faire Chance. »Ready for take-off« in die simulierte »FluSi«-Welt?

### **Wer gewinnt? Der begabte oder der bewusste Pilot?**

Was dies konkret für Ihren mentalen Zusatznutzen am Flugsimulator bedeutet? Schulen Sie Ihren Siegerwillen, bei *jedem* Flug, und zwar *bewusst*. Wie? Das Konzept des *Trainings zum Erfolg* greift auch im mentalen Bereich. Die Grundregel: Setzen Sie sich klare, anspruchsvolle, jedoch erreichbare Ziele und ... Sie haben es erraten ... *erreichen* Sie diese. Lernen Sie von Flug zu Flug Ihre Grenzen, aber vor allem Ihre Möglichkeiten, auszuloten.

### **Mit Blick zum Ziel haben Sie jede Chance**

Die Parallelen zwischen anspruchsvoller Simulatorfliegerei und dem Wettkampfklettern sind für mich klar: Beide, der Simulatorpilot und auch der Kletterer, bestehen durch die Fähigkeit, im Vorhinein geistig visualisierte, zuvor trainierte Abläufe auf Abruf mit einhundertprozentiger Perfektion auszuführen. Nervosität gilt es in nur Sekunden kompromisslos abzulegen, denn der kleinste Zweifel birgt bereits die Frucht des Versagens in sich.



Nur mit Blick zum *Ziel* und gedanklicher Vorwegnahme des Erfolges haben Kletterer in einer Weltcup-tour heutzutage eine Chance. Und genauso wie der PC-Pilot Sekunden vor dem Aufsetzen nicht weiß, ob nicht doch eine Böe unerwarteten Einflusses auf seine Anflugslinie nehmen wird, hat der Kletterer die alles entscheidenden letzten Griffe einer Weltcuproute noch niemals zuvor in den Händen gehalten.

### **Alles Glückssache, oder ...?**

Worin genau liegt der Unterschied zwischen butterweichem Aufsetzen laut Lehrbuch und einem unsanften Runterkippen auf die Bahn? Alles eine Frage der Bedingungen? Alles Glückssache? Ich behaupte: »Mit Sicherheit nicht!«

Lassen Sie es mich mit Hilfe Ihrer eigenen Phantasie erklären: Versetzen Sie sich in die Lage eines Simulator-Piloten, der nach einem bislang perfekten Flug nun vor der alles entscheidenden Präzisionslandung steht. Klar, einfache Bedingungen gibt es, doch heute darf es ein wenig mehr Herausforderung sein: Ein neuer, ungewohnter Flieger, die Landung bei Nacht und als Draufgabe etwas Seitenwind. Ja wohl, das Bild gegenüber zeigt genau dieses simulierte, anspruchsvolle Szenario, das ich auf *meinem* Bildschirm sehe. Die folgenden 60 Sekunden werden also nun über meinen Sieg oder eben die Niederlage, in Form einer Bruchlandung, entscheiden: Das Ziel ist zum Greifen nah. Die Endphase des Anflugs ist eingeleitet, der Fokus mit einhundert Prozent auf den Aufsetzpunkt gerichtet. Nur noch wenige Höhenmeter trennen mich vom krönenden Sieg. Und dann ...



**Stopp:** Was denken Sie, welcher Gedanke führt nun zum Erfolg? Der an das perfekte Aufsetzen, zentimetergenau auf der Centerline, oder der an unsanftes Runterkippen? Ich denke, die Antwort liegt auf der Hand. Die *Vorwegnahme des Erfolges* ist dem Zweifel an der eigenen Leistung haushoch überlegen. Das Hineinversetzen in den anvisierten Erfolg ist *die Siegeswaffe schlechthin* – sowohl über den simulierten Wolken, als auch mit beiden Beinen fest am Boden, oder eben in der Kletterwand.

Die *Vorwegnahme des Erfolges* zählt zu den einfachsten, aber zugleich effektivsten Techniken jedes Mentaltrainings. Hören Sie dazu auch den kürzlich erwähnten GOLD-Podcast 174 mit Andreas Plate, speziell mit Fokus auf dieses universelle Gesetz hin, noch einmal genau an.

### **Fokussieren – zielen – treffen: Keine Frage des Seitenwindes**

Das Gefühl des Erfolges *vorwegnehmen*, diesen mit allen Sinnen vorstellbar und fühlbar zu machen, hat es mir im eben beschriebenen fiktiven Endanflug, sowie im realen Kletter-Wettkampf ermöglicht, meine Leistungen punktgenau und auf Abruf zu erbringen. Das Hineinfühlen in die alles entscheidenden, letzten Sekunden vor dem ersehnten Erfolg mit allen Wahrnehmungskanälen zählt zu den einfachsten, aber zugleich effektivsten Techniken eines Mentaltrainings.



»Wie fühlt sich die wirklich perfekte Traumlandung an?«, ist die Frage, welche Sie sich in Ihrem tiefsten Inneren zu stellen haben, um diese vorwegzunehmen. Was fühlen und spüren Sie dabei? Was sehen Sie, wo liegt Ihr Fokus? Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Verbinden Sie das Aufsetzen vielleicht sogar mit einem Geschmack oder Geruch? Ihr Unterbewusstsein kennt definitiv keinen Unterschied zwischen der Realität und einer klaren, lebhaften *Vision*. Genau diese Tatsache nutzen Sie bei dieser Technik. Das kommt Ihnen bekannt vor? Ab Seite 137 erlebten Sie das selbe Phänomen mit allen fünf Sinnen in Form des »Vorwettkampffiebers« von Leon Schmahl. Dieses Mal ahnen Sie schon ... es funktioniert tatsächlich immer – sogar beim »Computerspielen«. Kein Scherz übrigens. Auch wenn ich mich in diesem Kapitel gleich wieder der FluSi-Welt zuwende: Mein US-Coach Marty Gallagher siegte während meines Besuches bei ihm auch an »lazy Restdays« jeden Nachmittag: Vor einem »Action-Helden-Welteroberungsspiel« an der X-Box360.



**Fazit:** Sie öffnen Ihrem Unterbewusstsein – ohne dass Ihre Gedanken, zwanghaft oder im schlimmsten Fall *verbissen* nur noch auf Eisen, Gym und Workout fixiert sind – eine im wahrsten Sinne des Wortes, völlig neue, simulierte Welt des gefahr-, schmerz- und »sportfreien« ... Gewinnens!

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

## Hormon-Quests und -Antworten

.....  
*Geist und Körper ... Sie bringen mich auf eine interessante »Idee« ... ist da eventuell sogar eine Verbindung, zu dem, was Sie soeben schrieben ...? Doch alles der Reihe nach: »Mehr Testosteron bringt mehr Muskelmasse«. Diese und ähnliche Slogans lese ich immer wieder in Werbeanzeigen, die in der Bodybuilding-Pressen abgedruckt sind. Auch in Internet-Foren und im Fitness-Studio scheint jeder ambitionierte Bodybuilder darauf aus zu sein, seinen Testosteronspiegel zu erhöhen, um mehr Muskelmasse aufbauen zu können. Mich interessiert, was Sie persönlich von all den Behauptungen und Mythen halten, die um dieses »anabole Wunderhormon« herum existieren. Wie wichtig ist Testosteron wirklich für einen ernsthaft trainierenden Kraftsportler wie mich?*

Die »Connection« existiert sehr wohl. Doch auch von meiner Seite: *Step by Step*. Also von Anfang an ... Testosteron fördert den Muskelaufbau, das ist Fakt. Doch heißt das nun, wer den höchsten Testosteronspiegel besitzt, hat die größten Muckis? *Power-Quest 2* lieferte Ihnen in den vorangegangenen Kapiteln bereits umfangreiche und vor allem *ganzheitliche* Einsichten zum Thema »Hormonfront«. Und auch das *Big T* ist letztlich nur ein Hormon. Schauen Sie sich die Bodybuilding-Profi-Liga an. Dort gibt es jedes Jahr nur *einen* Mr. Olympia. Sicher greift er unter anderem zu anabolen Steroiden, um seinen Testosteronspiegel auf Höchstniveau zu bringen und so seine enorme Muskelmasse zu erhalten oder sogar noch Jahr für Jahr zu steigern. Warum ist der jeweilige Mister Olympia in seinem Erscheinungsbild seinen Kontrahenten überlegen? Dopt er besonders raffiniert und mehr als alle anderen? Geht er *deswegen* aus dem Wettkampf als Sieger hervor?

Das Hormonsystem des Menschen ist hoch komplex. *Testosteron fördert den Muskelaufbau*, das ist Fakt. Doch heißt das nun, wer den höchsten Testosteronspiegel besitzt, hat die größten Muckis? Aufgepasst! Jeder Mensch weist ein unterschiedliches, für *ihn* optimales hormonelles Milieu auf. Einzelne Hormone zu manipulieren und damit das Gesamtsystem zu stören, ist mittel- und langfristig mit völlig unvorhersehbaren Konsequenzen verbunden.

Tatsächlich werden im Breiten- und Regionalbereich mehr anabole Steroide und Dopingsubstanzen konsumiert als im Profilager – höherer Aufwand für geringeren Ertrag. Was ist das Geheimnis, das sich hinter großer Muskelmasse verbirgt? Doping allein kann es *nicht* sein. Was unterscheidet nun Berufsathleten von der breiten Masse? Wie in jeder anderen Sportart, ermöglicht *nur* eine entsprechende *Veranlagung* den Aufstieg in die Weltspitze. Im Bodybuilding dominiert dort eine genetische Ausnahmeerscheinung oft über viele Jahre das Olympiageschehen.



Die individuelle, »kraftsportgerechte« Genetik ist wohl *der* entscheidende Faktor, wenn es um den Aufbau von großen Muskeln geht. Sie ist der mehr oder weniger fruchtbare Acker, auf dem die Saat (konstantes, intelligentes Training) ausgebracht wird und bildet die Voraussetzungen für Wachstum. Die Beschaffenheit des Ackers entscheidet grundlegend über Qualität und Menge der Ernte. Doch erst hartes, konsequentes Training, über *Jahre* hinweg, führt zu einem muskulösen Körper, selbst bei den Profis. Dies wissen Sie bereits von Seite 93. Berufssportler – im folgenden Beispiel das naheliegende »mentale Ziel-Sinnbild« der Bodybuilder. Diese verbringen täglich mehrere Stunden im GYM und trainieren wie besessen. Sie besitzen die Veranlagung, um ein solches Trainingspensum bei höchster Intensität erbringen zu können. Gleichzeitig ermöglicht ihnen ihre außergewöhnliche Regenerationsfähigkeit, sich rasch von den ultra harten Trainingseinheiten zu erholen und konstant Fortschritte zu erzielen, ohne überzutrainieren. Doping verstärkt lediglich die genetisch festgelegten Veranlagungen. Nur so sind sie in der Lage, ihre riesigen muskelbepackten Körper zu entwickeln. Doch sogar mit allen verfügbaren leistungsfördernden Substanzen der Welt, einem völlig auf den Sport fokussierten Lebensstil und mit konstantem, hochintensivem Training, dauert es bei den Profis Jahre, um solch gigantische, beeindruckende Muskelberge aufzubauen.

Seite 89 informiert ☺. Doch auch die ausgezeichneten *Anti-Doping-Ansagen* eines Kurt Taurer (speziell auf Sendung 122), sowie von WNBf-Bodybuilding-Profi Berend Breitenstein (bitte Suchfunktion benutzen – GOLD jagt PLATIN ☺), aber auch von Manuel Kapun (besonders PLATIN Podcast Nr. 77) werden Ihnen schnell zeigen ... wie viel bzw. *wie wenig nicht nur ich* von diesem dunklen Thema des



Sports halte? Ein konkreter – in meinen Augen *der* härteste Anti-Doping-Tipp von einem Profibodybuilder auf Power-Quest.cc. Ob Mr. Olympia Dexter Jackson (Podcast 200 – PLATIN) selbst zu Steroiden griff? Dies tut in diesem Interview nichts zur Sache. Doch hören Sie bitte genau hin, wem er diese *nicht* empfiehlt ... also: Gehören Sie, wie wohl 99,9% der Weltbevölkerung »zufällig« dazu? Ich verrate nicht mehr ... anhören, nachdenken, weiterlesen und am natural (dopingfrei trainierenden!) Weg bleiben – Deal!?

Der deutsche Meister 2009 im Superschwergewicht, Thomas Holzer, den ich mit Stolz zu meinen Coachies zählen darf, ist das beste Beispiel dafür, welche entscheidende Rolle eine »Kraftsportgenetik« für das Maß an Training, das ein Athlet kompensieren kann und den Muskelaufbau spielen. Er berichtet: »Zum Bodybuilding bin ich durch eine Verletzung an der Patellasehne im Frühjahr 1985 gekommen. Ich machte anschließend ein Rehatraining im Krafraum des Sportvereins. Nach dem ich nun auch noch meinen ersten Arnold Schwarzenegger Film »Conan der Barbar« gesehen hatte, war ich quasi auf Anhieb Feuer und Flamme für die Bodybuilding-Workouts. Nun trainierte ich wie ein Besessener sieben Tage, mindestens zwei Stunden je Einheit und in den Schulferien sogar zweimal täglich. Trotz der vielen Einheiten machte ich Fortschritte. Ich war auch für einen Jugendlichen mit 17 Jahren (meines Erachtens) ziemlich stark und konnte mit über 200 kg Kniebeugen absolvieren. Übrigens: Von Anfang an durfte ich mich auf einen guten Trainingspartner verlassen, der auch heute noch im gleichen Studio wie ich trainiert und – genau wie ich – noch voll am Eisen aktiv ist. Meine Wettkampfabitionen entfachten sich zwei Jahre später, als ein Bekannter sich auf eine Meisterschaft vorbereitete und ich dies hautnah miterleben durfte.«

Klar: Nicht nur seine herausragende Genetik ermöglichte es Thomas, sein hohes Trainingspensum zu absolvieren und dabei konstant Fortschritte zu erzielen. Er hatte, wie alle erfolgreichen Athleten, ein *Ziel* vor Augen, auf das er konsequent und kompromisslos mit eisernem Willen und unglaublichem Einsatz hinarbeitete. Auch heute noch hat er hohe Ziele, die ihm seine Motivation fürs Bodybuilding erhalten.

### **Individuell optimaler Hormonspiegel für maximalen Kraft- und Muskelaufbau**

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)

## Gourmets bitte in die Kämpfer-Küche 😊

Mit Wettkampf-Bodybuilder Leon Schmal und  
Stargast Bio-Gourmet-Koch Manuel Schröter

Diese Kapitel hat also zwei(!) zusätzliche Autoren ... ich konnte neben dem Starkoch selbst mit dem jungen, aufstrebenden Bodybuilder Leon Schmal einen sehr wissbegierigen und penibel recherchierenden Fighter mit ins »Power-Quest 2 Redaktions-Team-Boot« holen. Auf den folgenden Seiten haben Sie es also anstatt mit einem »ich«, mit einem »wir« zu tun ☺ Zu viele Köche ...? Im Gegenteil! Dieses Kapitel wurde durch die Zusammenarbeit noch penibler, noch gourmet-gerechter und somit werden auch Sie noch *mehr* davon profitieren – überzeugen Sie sich selbst!

Wir eröffnen nun also gemeinsam ein neues, fesselndes Kapitel der Kämpfer-Diät. Hier geben wir Tipps und kleine Kochanleitungen, um unseren Rezepten den entscheidenden Kick zu verleihen.

.....  
***In Power-Quest hieß es noch Nichtkoch-Kapitel, jetzt Gourmet-Kapitel. Woher kommt der Wandel?***

Der Grund war, wie eben erwähnt auch mein »Verstärkungstrupp« an der »Kämpfer-Küchen-Front«. Zugegeben: Ich selbst bin und bleibe bei diesem Thema ein Minimalist, was Abwechslung, Gourmet-Perfektionismus & Co. angeht. Doch die Anfrage von *Peak-Athleten*, den Genuss doch nicht zu kurz kommen zu lassen und das Ganze mit ein bisschen mehr Liebe zum Detail zu gestalten, nahm ich als Herausforderung an und »spielte« ein Mal pro Woche ein wenig mit neuen Ideen und Rezepten. Da ich, wie soeben angedeutet, nach wie vor ein Nichtkoch bin, musste ich leider einige Niederlagen in der Küche hinnehmen ☹. Für einen Kämpfer, der nur einmal am Tag richtig »zulangt«, ist es freilich besonders bitter, wenn er ein »Festmahl« vor sich hat, das einfach nicht schmeckt. Auch einige meiner Coachies machten diese Erfahrung, speziell in der ungewohnten Anfangszeit ihrer Kämpfer-Diät. Noch schlimmer ist es natürlich, wenn die Nährstoffe und die Nahrungsmittel-Kombinationen nicht kämpfergerecht sind, bzw. diese im schlimmsten Fall sogar die Trainings-, Regenerations- und Körperzusammensetzungsziele sabotieren.

Doch hier kommt nun die perfekte Lösung: Mein ernährungswissenschaftliches Know-How, *kombiniert* mit Manuel Schröters Gourmet-Koch-Qualitäten *und* den mathematisch perfekten Kämpfer-Kochfähigkeiten von Leon Schmal, welche ich bereits in seiner Podcast-Premiere auf GOLD-Sendung 197 lobte ... Die Erfolgsformel: *Profi-Sportler + Profi-Koch + Mathematikstudent = Profi-Kämpfer-Dinner*, bei denen der Geschmack, aber auch die Werte im Trainings-Log und letztlich auf der Körperanalysewaage ebenfalls im grünen Bereich liegen!

Bühne frei: Ich gebe hiermit das Wort an den Hauptautor der folgenden Zeilen. Viel Spaß mit Leon Schmahls Ausführungen zu Manuel Schröters Gourmet-Rezepten!

Danke Jürgen ☺ Also – Los geht's nach einer kleinen Einleitung und zwar am besten direkt zum nachkochen und schmecken lassen in die Kämpfer-Küche! Doch alles der Reihe nach: Treue Podcast-Hörer kennen ihn ja bereits – unseren Starkoch Manuel Schröter (Bild rechts). Er war Gourmet-Koch im Margaux in Berlin und ist nun mit nicht einmal 30 Jahren Geschäftsführer des Vier-Sterne-Wellness-Hotels *Birkenmoor* im sonnigen Scheidegg. Regelmäßig ließ ich ihm meine Rezeptideen zukommen und er probierte und optimierte mit seiner langjährigen Erfahrung solange, bis die Gerichte *perfekt* waren. Viele Rezepte stellten wir bereits via MP3-Podcast Power in einer »auditiven Kochserie« vor, welche mittlerweile, auch durch die höchsten Download-Zahlen bestätigt, Kultstatus erreicht hat. Damit Sie aber nicht mit Stift und Papier jeden Podcast fünfmal hören müssen, schrieben wir einige Rezepte (plus Bonusmaterial) in diesem Buch nieder. Nun aber ran an die Kochtöpfe ... wir starten sofort in unser erstes Kochrezept – ein ganz besonderer Leckerbissen für alle, die Muskulatur aufbauen und Fett abspecken wollen.



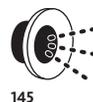
## Gemüseomelette (High Fat)

Wir beginnen mit einem High-Fat-Gericht, da Nahrungsfett für die meisten *Peak-Athleten* die Hauptenergiequelle darstellt. An solchen »Fett-Eiweiß-Tagen« sollen Sie natürlich besonders gründlich vor versteckten Kohlenhydraten auf der Hut sein. Die in diesem Gericht enthaltenen, sehr langsam verdaulichen, natürlichen »Rest-Kohlenhydrate« aus Milchprodukten, Gemüse, Kräutern und Nüssen bzw. Samen sättigen Sie jedoch lang und sichern dennoch die für die meisten Kämpferkörper leistungs- und regenerationsfördernde Basis dieses Makronährstoffs für den Folgetag.

Für alle nun folgenden Rezepte gilt: *Säurefreies Vitamin-C-Pulver*, *Lachsölkapseln* und ein Spritzer des Supplements *Anthozym* sollten Sie zu *jedem* Kämpfer-Dinner ergänzen. Entweder streuen Sie das Pulver einfach über das Essen oder lösen es in einem Glas Wasser auf, trinken es zusammen mit dem Anthozym. Die Lachsölkapseln? Ich sage nur: »Runter damit!« ☺.

### Zutaten

Champignons und Austernpilze (je 1 Schale), Jungzwiebeln (1 kleiner Bund), 1 Broccoli, 2 Karotten, 15 Eier, 10 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer, etwas Knoblauch, 30–40 g Butter, 80 g Mandeln als Nachspeise, Kräuter lt. Rezept



145



ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



## Das kleine Nicht-Supplementekapitel



»Nicht kochen mit Dominic, Niels und Jürgen« ... *Power-Quest-Leser* erinnern sich sicher noch an diesen Abschnitt in meinem letzten Buch, in dem ich einfache, aber sehr effektive Rezepte für die Kämpfer-Küche präsentierte – speziell für alle Nicht-Köche, wie auch ich es die meiste Zeit bin ☺. Auch unsere Podcaststars Martin Gratzer (GOLD Nr. 210) und Charles Poliquin (GOLD Nr. 177) sind der Meinung, dass es im Leistungssport normal ist, am *natural way* alle Register zu ziehen. Was habe ich also nun unter dieser, zugegeben etwas seltsamen Überschrift, zu bieten bzw. *nicht* zu bieten?!

Ich habe es inzwischen sprichwörtlich *satt*, dass die am häufigsten gestellte Frage eines jeden neuen Coachies fast immer die nach *dem* »Muskelaufbau-Zaubertrank« schlechthin ist – welcher Muskelaufbauversprechungen, wie sie in manchen »Fach-Magazinen« gemacht werden, erfüllen kann. Deswegen gleich hier vorweg: Ohne Fleiß wurde noch *nie* ein Preis gewonnen! Solche Ergebnisse (wie sie auf den Vorher-Nacher-Bildern von gewissen »professionellen« Magazinen abgebildet werden) in so kurzer Zeit zu erreichen, sind *natural* auf keinen Fall möglich! Vergessen Sie es also ein für alle Mal ... diese angeblichen »Wundermittelchen« existieren *nicht*! Ohne *hartes Krafttraining*, *saubere Ernährung* und den *perfekten, aktiven Lifestyle* können Sie mit allen Pillen und Mittelchen dieser Welt weder dauerhaft Kraft noch Muskelmasse aufbauen.

.....  
**Okay... alles klar ... aber wozu dienen dann Supplemente überhaupt?**

Nun, mein im *Peak-Prinzip* erwähntes »Supplemente-Budget« von 200 Euro pro Monat hat sich inzwischen nicht verkleinert, sondern im Gegenteil: Fast *verdoppelt*! Natürlich wurden mittlerweile dank Sponsoren manche Eigenbedarfslieferungen in den Verträgen inkludiert, denn bei mir geht es nun einmal um Hochleistungssport. Ich bin zudem selbstständig, das heißt: Kein Geld für Krankenstand. So sind es beispielsweise insgesamt fast zwei Jahrzehnte, die ich ohne größere Grippe erleben durfte ... und das einfach so? Nein ... natürlich nicht! Viel Bewegung bei einem gesunden Life-Style mit viiiiiel *Trinken* und den Einsatz von Lapacho- und anderen Tees sind und waren meine Empfehlung aus *Power-Quest*! Diese einfachen, aber wichtigen Mittel sprechen nach wie vor für sich und sind somit bei mir anstelle von irgendwelchen »Wundermittelchen« immer noch im Einsatz!

Ganz klar: *Individualität* ist angesagt! Kein Euro zu viel, aber auch keine falsche »Sparefroh-Mentalität« ist für mich der einzig richtige Weg um richtig dosiert auch auf der Zusatzernährungsfront erfolgreich und vor allem effektiv attackieren zu können.

Bei mir geht es um Hochleistungssport. Ich bin zudem selbstständig, das heißt: Kein Geld für Krankenstand. Meine *Nicht*-Krankheitsgeschichte (fast 2 Jahrzehnte sind es mittlerweile) dazu folgt in Kürze und steht in meinen Augen sicherlich in einem gewissen Nahebezug zu sinnvoller Supplementierung.

Apropos sinnvoller Umgang mit Geld: Eines empfehle ich Ihnen noch, bevor wir weiter über Nicht-Supplemente reden, und zwar einen wichtigen Termin: Der Besuch beim Kinesiologen Ihrer Wahl! Genaueres zu diesem Thema haben Sie bereits auf Seite 148 gelesen. Sie wissen also, was zu tun ist ☺.

Sogar Body Attack Geschäftsführer Jan Budde (Interviewpartner in den Podcasts Nr. 4, 35 und 152) schwört inzwischen trotz oder gerade *wegen* seines wissenschaftlichen Backgrounds samt Biologiestudium, auf diesen einfachen und absolut eindeutigen Muskeltest. Somit ist klar: Diese Investition lohnt sich auf jeden Fall!



4, 35, 152

Bei mir geht daher z.B. auch jede neue Testsupplemente-Lieferung – unabhängig von welchem Hersteller sie stammt – direkt zum »Mag. Rudi Pfeiffer Test«. Der Grund dafür? Ich will *Klarheit*! Ein Bild mit einem Rudi Pfeiffer »in Action« während eines eindeutigen Ja- oder Nein-Tests via Kinesiologie finden Sie auf Seite 149.

Doch nun geht es wirklich »ans Eingemachte«: Natürlich werde ich im Folgenden nur Zusatzernährungspräparate vorstellen, welche bei mir, sowie auch bei von mir betreuten Peak-Athleten, Wirkung zeigten und auch immer mit 100%-iger »Mag.-Rudi-Pfeiffer-Freigabe« versehen wurden.

.....  
***Jetzt habe Sie mich aber wirklich neugierig gemacht ... und schon einmal Danke für die ersten Tipps. Das sind einige Dinge, die ich auf jeden Fall testen werde. In letzter Zeit achte ich auch schon auf deutlich mehr tägliche Bewegung an der frischen Luft, so wie speziell auf die Regeln der Kämpfer-Diät. Trotzdem fühle ich mich aber immer wieder ziemlich lasch und müde. Was raten Sie mir im Bezug auf das Herbst- bzw. Wintertief?***

## ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
 WWW.PEAK-PRINZIP.COM



## Kämpfer-Diät 2.0 & Stoffwechsel-Turbo – Part 2

*Cool, tolle Rezept-Ideen! Und auch die »Nichtbasics« der Supplementefront sind ein für alle Mal geklärt. Doch wenn Sie erlauben: Wie Sie will auch ich über die neuen »Basics« der Kämpfer-Diät 2.0 nun vollständig instruiert sein. Die vorangegangenen Kapitel haben mir ausführlich gezeigt, wie ich meinen aktiven, fitten Lifestyle gestalte, um mir meinen persönlichen Traumkörper anzutrainieren. Sie versprachen eine Beschreibung der Nahrungsmittel, welche die Basis des Kämpfer-Alltags bilden, und mir dabei helfen, meinen Stoffwechsel hochzufahren. Und Sie wollten mir noch das System erklären, mit dem ich dieses Ziel erreiche, Spezialstrategien zum Fettabbau und Muskelaufbau als Zugabe. Ich brenne auf noch mehr Fakten!*

Sie sind meinen Empfehlungen von Seite 50 gefolgt? Dann haben Sie bereits im **ersten Schritt Ihre Ziele geplant**, und im **zweiten Schritt** alles über **effektives Krafttraining** erfahren und sogar gleich mit dem **Kämpfer-X-Split** losgelegt? Das letzte große *Power-Quest* 2-Kapitel beginnt an dieser Stelle. Es befasst sich mit dem dort erwähnten **dritten Schritt**, der Ihnen ausführlich die idealen *Kämpfer*-Nahrungsmittel beschreibt. Zum Schluss erfahren Sie im **vierten Schritt** noch einiges Brandheißes zu meinen ausgeklügelten Spezialstrategien, mit denen Sie Ihren **Stoffwechsel hochfahren**, Ihr überschüssiges **Körperfett reduzieren** und Ihren **Muskelaufbau** gezielt unterstützen.

### **Dritter Schritt: Durch qualitativ hochwertige Nahrungsmittel im richtigen Verhältnis Ihre Ergebnisse optimieren**

Und zwar in fünf einfachen »Unterschritten« ...

1. Wie Sie es soeben erfahren haben: Die Kämpfer-Küche hat definitiv Liebe zum Detail verdient! Die Qualität, Beschaffenheit und Zubereitungsart Ihrer *Nahrungsmittel* ist von essenzieller Bedeutung für Ihre Körperzusammensetzung. Greifen Sie auf *naturbelassene und vollwertige* Produkte zurück. Diese dienen Ihrer Gesundheit und versorgen Sie mit wichtigen Mikro- und Makronährstoffen. Zusätzlich kurbeln sie den Stoffwechsel an, da der Verdauungsaufwand wesentlich größer ist als bei raffinierten und prozessierten Lebensmitteln. Außerdem werden sie in einem wesentlich geringeren Maße in Körperfett umgewandelt, als dies bei Fast Food & Co eintreten kann. Rohe Mandeln z.B. besitzen Inhaltsstoffe (pflanzliche Sterole, Mineralien, etc.), die Ihre Hormone positiv beeinflussen und dadurch den Körperfettabbau und Muskelaufbau fördern. Ori Hofmekler empfahl mir diese »Wundernuß« als »The Nut for Men«! Fazit: Ich baue sie an jedem Low Carb-Tag fix ins Kämpfer-Dinner ein.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



## Zugabe: Muskelaufbau-Thriller 2008

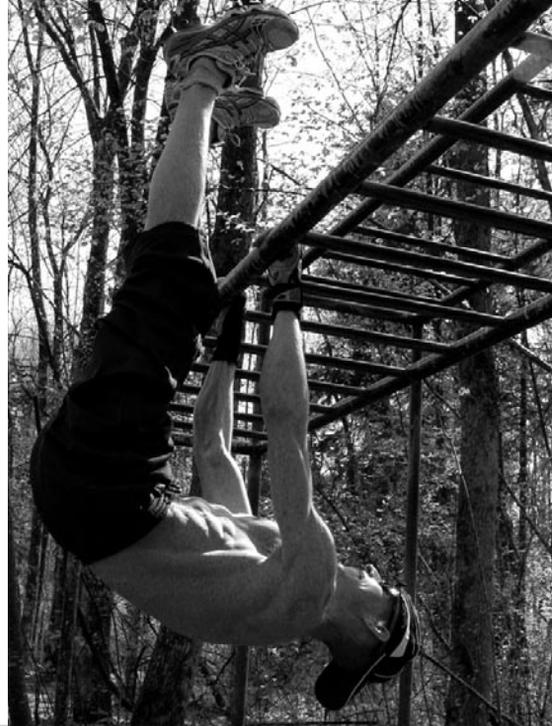
In meinem Winteraufbau 2008 ging ich viele neue Wege. Noch in keiner *Off-Season* zuvor hatte ich mich so umfangreich coachen lassen und so viel experimentiert – Marty Gallagher, Clarence Bass, mein Kinesiologe Mag. Rudi Pfeiffer und Ori Hofmekler waren u.a. in meinem Coachteam vertreten. Mein Ziel: Maximaler Muskelaufbau bei minimalem Körperfettzuwachs.

Der »Qualitäts-Aufpackwinter« 2008 gestaltete sich erfolgreicher denn je. Rohkraftaufbau und fast 3 kg Qualitätsmassezuwachs in 10 Wochen – und zwar weitestgehend fettfrei. 3/4 waren tatsächlicher »Lean Gain« und so das Körpergefühl an der Kletterwand besser denn je – Rohkraft pur. Als natural trainierender Athlet darf ich sicherlich mehr als zufrieden sein mit diesem Ergebnis.

*3 kg Qualitätsmassezuwachs in 10 Wochen ... und 3/4 waren tatsächlicher »Lean Gain«!* 11 Monate lang lag mein Körperfettanteil nur 3 Mal über der 5% Marke.

Mit Beginn der Winteraufbauphase konnte ich immer mehr fettfreies Körpergewicht dazu gewinnen. Und das Beste dabei, in 15 Messungen in einem Zeitraum von 11 Monaten lag mein Körperfettanteil nur 3 Mal über der 5% Marke. Leider gab es auch kleinere Stolpersteine: Im März 2008 schlitterte ich in ein Übertraining, das mich einiges an Muskelmasse kostete. Aber dann ging es wieder steil bergauf. Ende Juli 2008 hatte ich meinen Höchststand (»All Time High!«) mit 53 kg fettfreier Körpermasse erreicht, 75% der Gewichtszunahme waren pure Qualitätsmuskelmasse. Der gesamte Muskelzuwachs verteilte sich ausschließlich auf meinen Oberkörper. Mein Muskelzuwachs ist vor diesem Hintergrund für mich umso »faszinierender«, da der Quadrizeps ein um Faktor 36 höheres Wachstumspotenzial als beispielsweise die Unterarme besitzt.

Trotz meiner Experimentierfreudigkeit in vielen Bereichen änderte sich an meiner Basisernährung in den Aufbauphasen überhaupt nichts. Das mehr an Kalorien stammte nach wie vor aus hochwertigsten, naturbelassenen Grundnahrungsmitteln im Rahmen der Kämpfer-Diät (siehe Gourmetkapitel ab Seite 213). Ich nahm Feinkorrekturen nur in Absprache mit meinen Coaches Ori Hofmekler und meinem Kinesiologen Mag. Rudi Pfeiffer vor. Ich erhöhte sukzessive meine Tageskalorien auf bis zu 3.400 (tägliches *Minimum!*) laut kinesiologischer Austestung. Während meines »Frühjahrsaufbaus« war ich an 5 von 7 Tagen in der Woche überkalorisch auf dem Weg. Klar, auch ich muss meinem Körper genügend Energie und Baumaterial für das Muskelwachstum zur Verfügung stellen. Dennoch eine Warnung an alle, die ihre nächste Aufpackphase planen: Meine bis zu 3.400 kcal täglich bei einem Gewicht von unter 57 kg ergeben sich zum Großteil durch die deutlich gestiegenen Trainingsanforderungen während des Aufbaus.



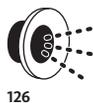
Hartes Klettertraining, gezielte, ergänzende Krafttrainingsstrategien und teilweise mehrere Wochen mit 3.400 Tageskalorien als Minimum. Das Ergebnis: 2,42 Kilogramm Magermassezunahme innerhalb von sieben Monaten und  $\frac{3}{4}$  der gesamten Gewichtszunahme waren fettfreie Muskeln. Beachten Sie mein niederes Gesamtkörpergewicht in Zusammenhang mit diesen Werten mit einem Blick auf die Grafik auf Seite 57!

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. Ich variiere lediglich zwischen Low Carb und High Carb und wechsele die Geschmacksrichtung des Proteinpulvers laut Trainingsplan.

Wenn Sie, lieber Leser, Ihre nächste Aufpackphase planen, möchte ich Ihnen noch eines mit auf den Weg geben, was sich für mich auch im Winteraufbau 2008 erneut absolut bestätigte: Viele Kraftsportler verstehen unter dem Begriff »Massephase« einen Freibrief für Fressorgien. Das kommt für mich, gerade auch in der *Off-Season*, nicht in Frage. Optimales Muskelwachstum ist primär eine Frage des *harten Trainings*, woraus ein Mehrbedarf an Nährstoffen entsteht, und nicht umgekehrt. Davon bin ich nach wie vor absolut überzeugt.



Trotz dieser Zahlen ist und bleibt das Fazit: Essen um trainieren, wachsen und leben zu können! Optimales Muskelwachstum ist primär eine Frage des *harten Trainings*, woraus ein Mehrbedarf an Nährstoffen entsteht, und nicht umgekehrt. Davon bin ich nach wie vor absolut überzeugt.



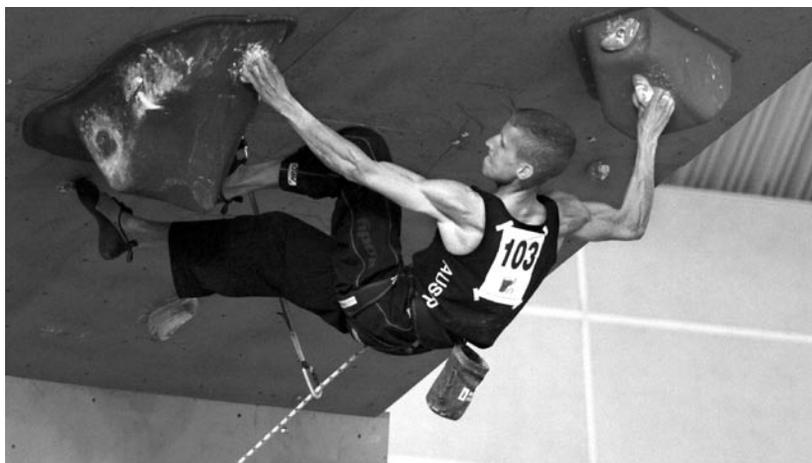
126

In den folgenden Tagesprotokollen sind Sie hautnah dabei und können die Dialoge verfolgen, die ich mit meinem Coach führte. Coach? Wo sind die Aussagen Ori Hofmeklers, Scott Abels und Marty Gallaghers Anweisungen als »Bindeglied zwischen Training und *Kämpfer-Diät*« (mehr dazu auch in Podcast 126) und auch meine lokalen Helfer geblieben? Nun, Ori und Scott behielten die Oberhand bei der Wahl meiner Entscheidungen. Wer mich hier konkret per SMS betreute? Ein Mann, dessen Name nichts zur Sache tut. Doch er ist, wie alle meine Trainer und Betreuer, ein *Real Deal*: Wettkampfbühnenkarriere mit mehreren Jahrzehnten Kraftsporterfahrung und was mir noch wichtiger war: *Sieger!* Im Bodybuilding sicherte sich dieser Mann mehrfach nationale Finalplatzierungen. Die Zugabe? Ein echter Hormonexperte ( ... und zwar 100% NATURAL!) und ein ... *Freund!* Wo bleiben also im Folgenden die Instruktionen von Hofmekler, Abel & Co.? Die einfache Antwort: Diese kennen Sie bereits! Sie sind als wissenschaftliche Essenzen der *Kämpfer-Diät 2.0* in die vorangegangenen Kapitel geflossen. Was Sie nun lesen, ist ein persönlicher, noch nie in dieser Form veröffentlichter Dialog, der auch Ihnen noch einige »wie-hat-Jürgen-Reis-das-genau-gemacht?-Wissenslücken« schließen und so die letzten Fragen beantworten wird. Sie werden es erleben: Ich experimentierte, riskierte für Sie auch das eine oder andere »blaue Auge« und ... hatte Erfolg. Mein persönliches Fazit: Niemals zuvor gestaltete sich eine Aufpackphase bei mir derart erfolgreich. Sie erkennen es auch deutlich in der Detailgrafik auf Seite 57: Ich wog nach wie vor nur knapp 56,5 kg, und mein Körperfettanteil hielt sich ständig in der Nähe der 5%-Marke. Dies war »zufällig« mit ein Hauptauslöser für dieses Buch!



61, 62, 76

Ich berichtete ausführlich in Podcast 61 und 62 darüber. Die Feinheiten meiner Trainingsstrategie beschrieb ich in Podcast 76. Genug der Vorworte, für Sie nun der Direkteinstieg in meinen Muskelaufbau-Thriller ...



Nach hochintensiven und auszehrenden Weltcup-Perioden im Herbst heißt es bei mir jeden Winter »Projekt Muskelaufbau«. Doch so erfolgreich wie im Winter und Frühjahr 2008 gelang mir dies noch nie. Alle Details erwarten Sie auf den folgenden Seiten. Viel Spaß beim Mitwachsen.

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄLTlich AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



Mein Vater in China im Peak-Time-Sommer 2006: Coach, Mentor, Vorbild ... Daddy ☺.

## Epilog – oder: Mein Life-Success-Mentor Nr. 1

.....  
***Etwas würde mich am Ende dieses Buches noch interessieren. Ich bin 19 und träume jede Nacht davon, auch einmal selbst auf dem Siegerpodest zu stehen. Doch als Bankangestellter Weltmeister im Rudern werden? Das geht definitiv nicht, allein die Reisen zu den Wettkämpfen, Trainingslagern des Nationalkaders ... etc. – aber es ist und bleibt mein Traum! Doch ich fürchte mich vor dem Schritt in eine »Profixistenz«. Wie Sie sich sicher denken können: Ein gesichertes Topeinkommen während einer erfolgreichen Siegerlaufbahn ... Logisch! Aber eine Existenz gründen, finanzielle Rücklagen schaffen, etc.? Sie haben in meinen Augen genau »meinen Sportprofi-Traum« realisiert. Was ging in Ihnen damals vor, als Sie diesen Schritt wagten, Berufssportler zu werden bzw. wie gingen Sie vor?***



95, 191, 219

Eine hoch spannende Frage am Ende von *Power-Quest 2*, die sicherlich nicht nur Sie »positiv beschäftigt«. Doch erlauben Sie mir vor der Beantwortung ein kleines Wort mit fünf Buchstaben vorab. Mein Versprechen im Abspann des PLATIN-Podcasts 191 mit US-Top-Coach Dan John ...? Jürgen, wo bleibt das DANKE? Richtig, alle meine bisherigen Bücher enthielten bereits in den ersten Zeilen dieses, für mich wichtigste Wort überhaupt. Und wie Sie bereits wissen: Vorwörter mitten im Buch?! ... Up-Side-Down-Jürgen ☺ ... VIELEN DANK an Sie, dass Sie mir die eine oder andere »Kreativweise« in *Power-Quest 2* sicherlich zugestehen. Doch zurück

zum dankbaren Ernst der Lage. Wie ich auf Seite 24 schrieb, dieses Buch gehört meinen Coaches. Und *den* Mentor meines bisherigen Lebens sehen Sie auf dem Bild gegenüber. Das Foto entstand auf einer gemeinsamen Weltcupreise im Sommer 2006 in Asien (ja, *Peak-Time!*) und wurde »zufällig« von Erwin Marz, meinem 2003-Comeback-Trainer (Podcast Nr. 55), geknipst. Mein Vater öffnet mir immer wieder den Weg für alles, was ich heute bin. Die Podcastnummern zu zitieren, in denen ich Erfolgs-Situationen nennen durfte, die ich ihm zu verdanken gehabt hatte ... ich fange erst gar nicht damit an – es würde Seiten füllen!

Im Spätsommer 1996 hatte ich meinen fixen Job gekündigt und war auf ein Donnerwetter in meinem Elternhaus gefasst. Doch mein Vater überraschte mich wieder einmal. Schnell zurück ins Büro, die »Familienehre« schützen, sowie die brodelnde Gerüchteküche der Nachbarn überall hin, nur nicht auf *uns* lenken? *Nein!* Auch ich lebe in einer kleinen Stadt mit einer »fast normalen« Family. Mehr darüber hören Sie im Podcast Nr. 95. Doch was andere Väter machen ... interessierte *ihn* jedenfalls überhaupt nicht. »In deinem Alter hätte ich es riskiert: *Berufssport*.«. Er riet mir, es ernsthaft zu wagen. Dies war aufgrund meines damaligen, bescheidenen Leistungsniveaus mehr als ein »abenteuerlicher Plan«, doch ich sprang durch ihn bestärkt ins kalte Wasser und ... *kletterte* ☺. Heute, 2009, erscheinen mir die Jahre als Profi fast wie ein real gelebtes Märchen samt täglichem Happy End – Jeden Morgen mit einem Power-Jump zu starten und genau *das* leben zu dürfen, was Sie in diesem Buch gelesen haben: *T.E.S.W.*

»Nur die bewusste Entscheidung für das Wichtige verhindert eine unbewusste Entscheidung für das Unwichtige.« – **Der Weg zum Wesentlichen, Stephen R. Covey**

Ja! Mein Profidasein macht mich überglücklich und auch Anne K. Hoffmann erkannte (siehe Seite 66) bereits nach dem allerersten Trainingslager bei mir absolut treffend: Ich kann mir kein erfüllteres Leben vorstellen. Verkaufte Lebenszeit, Ihre Träume daneben untergehen sehen, und irgendwann einmal das selbstmitleidig Zurückblickende »Was wäre gewesen wenn ...?« – genau das wollte auch mein Vater damals nicht. Und nun kann auch ich Ihnen nur empfehlen: Begehen Sie *nicht* diesen, in meinen Augen wohl größten Fehler überhaupt. Weit mehr als nur Wirtschaftskrisen wurden und werden dadurch verursacht. *Passion* und *bedingungslose Hingabe* an das für *Sie* Wichtige sind das A und O – nicht nur im Hochleistungssport, sondern in jedem 120%-Leben!

Verkaufte Lebenszeit, Ihre Träume daneben untergehen sehen, und irgendwann einmal das selbstmitleidig Zurückblickende »Was wäre gewesen wenn ...?« Machen Sie nicht diesen, in meinen Augen wohl größten Fehler überhaupt. *Passion* und *bedingungslose Hingabe* an das für *Sie* Wichtige sind das A und O – nicht nur im Hochleistungssport, sondern in jedem 120%-Leben!

ES GEHT WEITER IM BUCH!

ERHÄTLICH AUF  
[WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM)



# Quellen



Alle Bücher und DVDs, welche mit diesem Sondersymbol gekennzeichnet sind, können Sie direkt und bequem im Power-Shop.cc bestellen. Oft wurden diese exklusiv aus Übersee importiert und sind somit oft nur über uns direkt in Europa erhältlich. Sie finden alle diese Artikel unter [www.Power-Shop.cc](http://www.Power-Shop.cc) im Shop Nr. 2 gelistet. Versandkosten und Zolltroubles? NO EXCUSSES! ©! Holen Sie sich das Wissen aus erster Hand. Weitere Bücher und Produkte finden Sie (eigene samt einer persönlichen Kurzbeschreibung von Jürgen Reis) auf [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com) im Menüpunkt Shop/Produkttipps.

## Jürgen Reis

PEAK-TRILOGIE, POWER-QUEST (2. Auflage)  
Hörbuch DAS PEAK-PRINZIP auf zwei CDs  
(Gibt's im eben erwähnten Shop 2 oder auch direkt im Shop 3)

## Chris Aceto

UNDERSTANDING BODYBUILDING, NUTRITION & ...  
Nutranda Inc., 1998



## Detlef Romeike, Jakob Kellogg, Ina Hellmers

KETTLEBELL BASICS (BUCH)  
Pietsch-Verlag ISBN 978-3-613-50582-7

## Marion Schneider

EIN JAHR IM KUNGFU-KLOSTER SHAOLIN  
Herder, Freiburg im Breisgau, 1997

## Napoleon Hill

ERFOLG DURCH POSITIVES DENKEN  
Arton Verlag, Kreuzlingen, 1968 / 1998

## Dave Draper

IRON ON MY MIND  
On Target Publications, Aptos, 2006

## Dr. Andreas Müller

FREIES TRAINING  
Novagenics, Arnsberg, 2005

## Rob Faigin

NATURAL HORMONAL ENHANCEMENT  
Extique publishing, Cedar Mountain NC, 2000

## Klaus Arndt

HANDBUCH NÄHRUNGSERGÄNZUNGEN, 1999  
HANDBUCH PROTEIN UND AMINOSÄUREN, 2001  
OPTIMALE FETTVERBRENNUNG, 1998  
REZEPTE FÜR DIE ANABOLE DIÄT, 2003  
SYNERGISTISCHES MUSKELTRAINING, 2000  
alle: Novagenics, Arnsberg

## Klaus Arndt, Stephan Korte

DIE ANABOLE DIÄT  
Novagenics, Arnsberg, 2002

## Prof. Dr. Jürgen Zully

MEIN BUCH VOM GUTEN SCHLAF  
Verlag Zabert Sandmann, München, 2005



## Clarence Bass

RIPPED BAND 1, 2 UND 3  
Ripped Enterprises, Albuquerque NM  
1980 (Bd. 1), 1982 (Bd. 2), 1999 (Bd. 3)  
THE LEAN ADVANTAGE BAND 1, 2 UND 3  
Ripped Enterprises, Albuquerque NM  
1984 (Bd. 1), 1989 (Bd. 2), 1994 (Bd. 3)



## CHALLENGE YOURSELF

Ripped Enterprises, Albuquerque NM, 1999



## GREAT EXPECTATIONS

Ripped Enterprises, Albuquerque NM, 2007

## Stephen R. Covey, A. R. Merrill,

Rebecca R. Merrill  
DER WEG ZUM WESENTLICHEN  
Campus Verlag, Frankfurt (Main), 2003

## Lance Armstrong mit Sally Jenkins

JEDE SEKUNDE ZÄHLT  
Goldmann Verlag, München, 2004

## Ibrahim Elmadfa, Waltraute Aign,

Doris Fritzsche  
NÄHRWERTE  
Gräfe & Unzer, München, 2002

## Dr. Dr. Jürgen Gießing

HIT – HOCHINTENSITÄSTRaining, 2006  
LEGENDÄRE TRAININGSPROGRAMME, 2009  
beide: Novagenics, Arnsberg

## Ori Hofmekler

THE WARRIOR DIET  
Neuauflage: North Atlantic Books,  
Berkeley (CA), 2007

THE WARRIOR DIET FAT LOSS PROGRAM  
Warrior Diet LLC, 2004

MAXIMUM MUSCLE MINIMUM FAT  
Dragon Door Publications, St. Paul, 2003

THE ANTI-ESTROGENIC DIET  
Defense Nutrition Publications,  
Woodland Hills, 2006

CFT – CONTROLLED FATIGUE TRAINING  
Warrior Diet LLC, Woodland Hills, 2007

THE SUPER MUSCLE WORKOUT  
Warrior Diet LLC, Woodland Hills, 2008

## Carl Miller

OLYMPIC LIFTING TRAINING MANUAL  
nicht publiziert, Santa Fe

THE MILLER FITNESS PLAN  
Sunstone Press, Santa Fe, 2005

## Ulrich Klever

KLEVERS KOMPASS KALORIEN & FETTE  
Gräfe & Unzer, München, 2002

## Bruce Lee, John Little

EXPRESSING THE HUMAN BODY  
Tuttle Publishing, Boston MA, 1958

## Christian von Loeffelholz

LEISTUNGSERNÄHRUNG FÜR KRAFTSPORTLER  
Novagenics, Arnsberg, 2002

## James E. Loehr

DE NEUE MENTALE STÄRKE  
BLV, München, 1996

## Lyle McDonald

THE ULTIMATE DIET 2.0, 2003  
A GUIDE TO FLEXIBLE DIETING, 2005  
THE STUBBORN FAT SOLUTION, 2008

THE PROTEIN BOOK, 2007  
alle: Lyle McDonald Pub., Salt Lake City  
[www.bodyrecomposition.com](http://www.bodyrecomposition.com)

## THE KETOGENIC DIET

Lyle McDonald Pub., Austin, 1998

## Mike Mentzer

HEAVY DUTY  
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995  
HEAVY DUTY JOURNAL  
Sport Verlag Ingenohl, Heilbronn, 1995

## Andreas Scholz, Prof. Dr. Michael Hamm

BODY FOOD  
Knaur Ratgeber Verlage, München, 2005

## ENDLICH IST DAS FETT WEGI

GFE, Hamburg, 2008

## SO GEHT'S! NÄHRUNGSERGÄNZUNGEN

IM FITNESSSTUDIO  
GFE, Hamburg, 2007

## Jens Puck-Sauter &

Dipl. Oec. Troph. Andreas Scholz

SIX-PACK WEEKS!  
EINFACH IMMER RICHTIG ESSEN  
GFE, Hamburg, 2008

SIX-PACK WEEKS! DIE 6 WICHTIGSTEN WOCHEN  
GFE, Hamburg, 2008

## Dipl. Oec. Troph. Andreas Scholz &

Harald Gärtner  
BIG BIGGER BECHT  
GFE, Hamburg, 2008

## Patric Heizmann &

Dipl. Oec. Troph. Andreas Scholz

EIWEISS MACHT SCHÖN  
GFE, Hamburg, 2008

## Patric Heizmann

ICH BIN DANN MAL SCHLANK  
Heizmann GmbH, Hamburg, 2009

## Mauro Di Pasquale Dr. M.D.

THE ANABOLIC SOLUTION FOR BODYBUILDERS  
AllProTraining.com books, Austin TX, 2002

THE ANABOLIC SOLUTION FOR POWERLIFTERS  
AllProTraining.com books, Austin TX, 2002

DIE RADIKALDIÄT  
Novagenics, Arnsberg, 2008

## Jan Prinzhausen

LOGI UND LOW CARB IN DER SPORTERNÄHRUNG  
systemed, Lünen, 2005

DAS PRINZHAUSEN-PRINZIP  
Die Ernährungsstrategie zur Leistungs-  
steigerung im Ausdauersport  
KVM, Marburg, 2009

## D. Sinner

DER STEROIDERSATZ 2006  
BMS, Gronau, 2006

DIE MODIFIED FAT-FAST DIÄT  
MATRIX GmbH, Seekirchen 2005

## Claudia Wernig und Stephan Korte

DIE METABOLE DIÄT  
MATRIX GmbH, Seekirchen 2007 –  
überarbeitete, 5. Neuauflage 2009

## Claudia Wernig

REZEPTE FÜR DIE METABOLE DIÄT  
MATRIX GmbH, Seekirchen 2007



## Pavel Tsatouline

BYOND BODYBUILDING –  
MUSCLE AND STRENGTH TRAINING SECRETS  
FOR THE RENAISSANCE MAN, 2005



THE RUSSIAN KETTLEBELL CHALLENGE –  
EXTREME FITNESS FOR HARD LIVING COMRADES



ENTER THE KETTLEBELL! – STRENGTH SECRETS  
OF THE SOVIET SUPERMEN, 2006,



RELAX INTO STRETCH – INSTANT FLEXIBILITY  
THROUGH MASTERING MUSCLE TENSION, 2001,



THE NAKED WARRIOR –  
MASTER THE SECRETS OF THE SUPER STRONG

SUPER JOINTS, 2001  
alle: Dragon Door Publications Inc., St. Paul,

POWER TO THE PEOPLE  
Advanced Fitness Solutions, 1994



**Dr. Till Sukopp**  
FITNESS MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT  
(eBook) Eigenverlag  
www.bodyweightexercises.de, Köln, 2007



**EINFÜHRUNG INS KETTLEBELL-TRAINING**  
(eBook) Eigenverlag  
www.kettlebellbuch.de, Köln, 2007



**KETTLEBELL-TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE**  
(eBook) Eigenverlag  
www.kettlebellfitness.de, Köln, 2008



**PROFI-REGENERATION** (eBook) Eigenverlag  
www.profiregeneration.de, Köln, 2009



**Marthy Gallagher**  
THE PURPOSEFUL PRIMITIVE  
Published by Dragon Door Publications Inc.,  
ISBN 0-938045-71-7

**T.S. Wiley with Bent Formby, Ph.D.**  
LIGHTS OUT – SLEEP, SUGAR, AND SURVIVAL  
POCKET BOOKS, New York, NY, 2000

**Karsten Pfützenreuter**  
P.I.T.T.-FORCE – PROFESSIONAL INTENSITY  
TRAINING TECHNIQUES  
Eigenverlag, Druck: Digitaldruck –  
Die Zukunft, Bochum, 2007

**Berend Breitenstein**  
BESTFORM IN VIER WOCHEN  
Novagenics, Arnsherg, 2006

**DIE KRAFTTÜCHE**  
Rowohlt Taschenbuch, Hamburg, 2000

**BODY TRANSFORMATION**  
Books on Demand, Norderstedt, 2007

**BODYBUILDING FÜR HARDGAINER**  
Books on Demand, Norderstedt, 2008

**ULTIMATE PUMP**  
Books on Demand, Norderstedt, 2009

**Uwe Gröber**  
ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN  
Wissenschaftliche Verlags GmbH Stuttgart,  
Stuttgart 2002



**Scott Reid Abel**  
THE ABEL APPROACH  
Eigenverlag Scott Abel  
www.scottabel.com, 2007



**YOUR TRUTH IS CALLING – CONNECTING THE  
DOTS TO SELF-AWARENESS**  
Eigenverlag Scott Abel www.scottabel.com,

**John Parrillo**  
THE PERFORMANCE PACKAGE  
Parrillo Performance, Fairfield OH, 2003

**Randy Roach**  
MUSCLE, SMOKE & MIRRORS  
Authorhouse, 2008

**FLEX Autorenteam**  
HUGE  
Weider Publications, Woodland Hills, 2003

**Stuart McRobert (www.hardgainer.com)**  
BRAWN, 1991  
CS Publishing Ltd., Nicosia (Cyprus)

**BEYOND BRAWN, 2006**  
CS Publishing Ltd., Nicosia (Cyprus)

**BUILD MUSCLE, LOSE FAT, LOOK GREAT, 2007**  
CS Publishing Ltd., Nicosia (Cyprus)

**Bernhard Moestl**  
SHAOLIN  
Knaur Ratgeber Verlag, München, 2008

**Ehlenz, Grosser, Zimmermann**  
KRAFTTRAINING  
BLV Verlags-Ges.m.b.H, München, 2003

**DVDs**

Ein Podcast-Tipp sogar im Quellenverzeichnis? In diesem Buch darf alles sein, meinte eine Fach-  
lektorin kurz vor der Drucklegung. Mit GOLD-Podcast Nr. 204, dem zweiten, exklusiven Interview  
mit Bodybuilding Weltmeisterin Katrin Güth, finden Sie eine absolut einmalige Sendung im  
Power-Quest.cc-Archiv.

Warum einmalig? Zum Ersten bräuchten Sie ZWEI CDs, wenn Sie diesen Podcast im Auto hören  
wollten. Kein Scherz! Zum Zweiten: Die XXL-Überlänge sprengt das normale Fassungsvermögen  
dieses (Gott sei Dank jedoch ohnehin bald veralteten) Silberscheiben-Tonträgers! Der Grund für  
die Überlänge: Top-Buch- und erstmals auch DVD-Tipps im Abspann nach dem Hauptinterview.

**Thilo Pasch**  
3STEPS 2UNIVERSE  
Wunderrad Film / Body Attack,  
Hamburg 2007

**Andy Plate**  
THE STRICTLY CLASSIC  
Boris Nachtigal Video / Body Attack,  
Hamburg 2007

**Bodo Schäfer & Bernd Reintgen**  
IHRE ERSTE MILLION IN 7 JAHREN  
Set aus 5 DVDs sowie 4 CDs  
RSI.Bookshop, Bergisch Gladbach, 2008

**Pavel Tsatouline**  
ENTER THE KETTLEBELL!  
STRENGTH SECRET OF THE SOVIET SUPERMEN  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2006, Running Time 46 minutes

**POWER TO THE PEOPLE – RUSSIAN STRENGTH  
TRAINING SECRETS FOR EVERY AMERICAN**  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2001, Running Time 47 minutes  
Advanced Fitness Solutions Inc.

**RELAX INTO STRETCH – INSTANT FLEXIBILITY  
THROUGH MASTERING MUSCLE TENSION**  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2001, Running Time 37 minutes  
Advanced Fitness Solutions Inc.

**THE RUSSIAN KETTLEBELL CHALLENGE –  
EXTREME FITNESS FOR HARD LIVING COMRADES**  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2003, Running Time 32 minutes  
Advanced Fitness Solutions Inc.

**THE NAKED WARRIOR – MASTER THE  
SECRETS OF THE SUPER-STRONG**  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2004, Running Time 37 minutes

**POWER TO THE PEOPLE – RUSSIAN STRENGTH  
TRAINING SECRETS FOR EVERY AMERICAN**  
Published by Dragon Door Publications Inc.  
1999, ISBN 0-938045-19-9

**Pavel Tsatouline, Andrea Du Cane, D.C.  
Maxwell**  
FROM RUSSIA WITH TOUGH LOVE –  
KETTLEBELL WORKOUT OF A FEMME FATALE  
Produced by Dragon Door Publications Inc.  
2003, Running Time 72 minutes  
Advanced Fitness Solutions Inc., ISBN 0-  
938045-47-4

**Scott Reid Abel · www.scottabel.com**  
SCIENCE BEHIND THE CYCLE DIET  
Eigenverlag Scott Abel, 2007

**THE SCOTT ABEL SEMINAR EXPERIENCE**  
Eigenverlag Scott Abel, 2007

**WHOLE BODY HYPERTROPHY**  
(Set bestehend aus 5 DVDs und Booklet)  
Eigenverlag Scott Abel, 2008  
Media Button Communications Inc.

**Dominik Feischl**  
GORILLA CAMP  
Eigenverlag naturtraining.at, 2009

**Andreas Frey**  
DAS SEMINAR  
FNV Productions 2009,  
www.freynutrition.de

**Steve Maxwell**  
CRUEL & UNUSUAL 2 –  
KETTLEBELL WORKOUTS FOR REAL MEN!  
Produced by www.shihan.com 2007  
www.spartanseries.com

**300 KETTLEBELL CHALLENGE**  
Produced by www.shihan.com 2007,  
Running Time 72 minutes  
www.spartanseries.com

**300 SPARTAN WORKOUT**  
Produced by www.shihan.com 2007  
www.spartanseries.com

**Dr. Till Sukopp**  
EINFÜHRUNG INS KETTLEBELL-TRAINING  
www.kettlebelldvd.de, Köln, 2009

**Andrea Du Cane, Nicole Du Cane,  
Kristann Heinz**  
THE KETTLEBELL GODDESS WORKOUT  
Produced by Dragon Door Inc 2006,  
Running Time 145 minutes

**Steve Cotter**  
FULL CONTACT KETTLEBELL VOL. 1 –  
THE MARTIAL ART OF STRANGTH TRAINING

**Full Kontakt Kettlebells Vol. 2 – The Martial  
Art of Strength Training**  
www.fullcontact.com

**MASTERING THE PISTOL**  
Produced by www.shihan.com 2008,  
Running Time 75 minutes

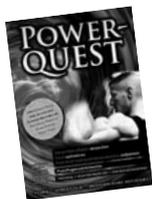
**ENCYCLOPEDIA OF KETTLEBELL LIFTING 1**  
Special Guest: Kettlebell World Champion  
Valery Fedorenko · over 7 hours of Kettlebell  
Instructions & Training on 5 DVDs!  
Produced by www.shihan.com 2005

**ENCYCLOPEDIA OF KETTLEBELL LIFTING 2**  
World-Renowned Martial Artist and  
Strength and Conditioning Specialist · over 9  
hours of Kettlebell Instructions & Training  
on 6 DVDs!  
Produced by www.shihan.com 2006

**EXTREME KETTLEBELL WORKOUT (4 DVDs)**  
Produced by www.shihan.com 2007  
www.spartanseries.com

**Björn Friedrich**  
FIGHTER FITNESS IRON –  
KAMPFKUNSTSCHULE FRIEDRICH  
Eigenproduktion, Running Time 153 minutes  
www.fighterfitness.com,  
www.fighterfitnessforum.com

## BÜCHER UND SOFTWARE VON JÜRGEN REIS



**Power-Quest – 2. Auflage, 230 Seiten** € 24,90

stark · athletisch · messerscharf definiert – Praxis-Fragen und Antworten: Das Hardcore-Insiderbuch! Körperfett effektiv abspecken · Form optimieren · Gezielt Qualitätsmuskulatur aufpacken · Praxis Peaktraining · Die perfekte Kämpfer-Diät · Motivation und mentale Power



**Das Peak-Prinzip – 7. Auflage, 210 Seiten** € 23,90

**Das Peak-Prinzip Hörbuchversion – 2. Auflage, auf 2 CDs** € 23,90

**Peak-Prinzip-Kombi – Buch + Hörbuch** € 39,90

Der Fitness-Bestseller bietet das perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es Jürgen Reis gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen.



**Peak Power – 3. Auflage, 220 Seiten** € 24,90

Es folgten zwei Jahre an intensiven Coachings mit Sportlern verschiedenster Disziplinen und natürlich eigenen Erfahrungen und Fortschritten an der Front des Hochleistungssports – von top-definierten Bauchmuskeln über die perfekte Fettverbrennung bis hin zu dauerhaftem Enthusiasmus ...



**Peak-Time – 3. Auflage, 210 Seiten** € 23,90

Die Krönung der Peak-Trilogie mit bislang unveröffentlichten High-End-Strategien aus dem Hochleistungssport. Alle Details der aufwändigsten, längsten und auch erfolgreichsten Peak-Phase von Jürgen Reis in *einem* Buch.

**Diese Bücher sind auch als E-Book erschienen und zu Sonderpreisen exklusiv auf [www.peak-prinzip.com](http://www.peak-prinzip.com) erhältlich.**



**Peak-Log – PC-Software für Windows – Neue Version »ND«!** € 39,90

Planen, erreichen und dokumentieren Sie Ihre sportlichen Fortschritte einfach und bequem. Intuitive Benutzerführung und zahlreiche vordefinierte Vorlagezyklen machen auch komplexe Trainingsplanungen zum Kinderspiel!

### Jetzt kostenlos testen!

Überzeugen Sie sich selbst! Auszüge aus allen Kapiteln unserer Bücher und dem *Peak-Prinzip*-Hörbuch finden Sie direkt auf der Homepage von Jürgen Reis unter [www.JUERGENREIS.COM/TESTIT](http://www.JUERGENREIS.COM/TESTIT). Auch eine Demoversion von *Peak-Log 2* steht zum Download für Sie bereit!

### Online auf [WWW.PEAK-PRINZIP.COM](http://WWW.PEAK-PRINZIP.COM) bestellen!

*Einfach, direkt und versandkostenfrei*

Bis auf weiteres wird Jürgen Reis persönlich sämtliche Bücher, welche direkt bei uns bestellt werden, handsignieren!



EU-Überweisung  
und -Versand

**PayPal®**



## POWER-QUEST.CC – DER MP3-PODCAST

Seit 2007 die heißesten Kraftsport-Podcasts im Internet! Jürgen Reis gibt gemeinsam mit Kraftsportprofi und Strongman-Trainingsexperte Dominik Feischl exklusives Wissen weiter. Ob am iPod, direkt am PC oder am MP3-Handy: »live on tape – kostenlos – 100% HARDCORE« so das Motto.



---

## PEAK-PRINZIP.COM & JUERGENREIS.COM

- Sämtliche Bücher, Hörbücher, Kombiprodukte, Software und Supplemente der JR-Produktlinie direkt und komfortabel im Internet bestellen.
- NEU! Kettlebells, Gewichtswesten, Trainingsausrüstung und DVDs!
- Kostenloser Kraftsport- und Fitness Newsletter mit Erfahrungsberichten von Peak-Athleten
- Aktuelle Buch- und Internet-Tipps
- Exklusive **Download-Bereiche** für Peak-Leser! Mit Trainingsplänen, Vorlagendateien zur Trainings- und Ernährungsdokumentation, Peak-Ernährungsplan-Rechner, u.v.m.

Die Zugangsdaten für beide VIP-Bereiche finden Sie auf Seite 25.

---

## PROFESSIONAL COACHING & CONSULTING

### Individuelles High-End Wissen aus erster Hand!

- Professionelles Personal Coaching direkt mit Jürgen Reis
- *Peak-Prinzip* Seminare und Motivationsworkshops
- Firmeninterne Incentives, Trainings und Seminare



### Personal Coachings mit Jürgen Reis

Der *Peak-Prinzip*-Autor bietet seine 17jährige Erfahrung aus dem Hochleistungssport seit längerem auch in persönlicher Betreuung in Form von Einzelcoachings an. So lässt sich das *Peak-Prinzip-Wissen* optimal auf die eigenen Voraussetzungen und Ziele anpassen und erfolgreich nutzen! Im Spitzensport ist persönliche, individuelle Einzelbetreuung des Athleten die entscheidende Grundlage für Höchstleistungen und Rekorde. Denn nur perfekte Abstimmung der Methoden auf die Ziele des Einzelnen lassen optimale Fortschritte zu.

Alle Details sowie Referenzen zu dieser exklusiven Dienstleistung finden Sie direkt unter [WWW.JUERGENREIS.COM/COACHING](http://WWW.JUERGENREIS.COM/COACHING) und [WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS](http://WWW.JUERGENREIS.COM/SUCCESS)

### Jürgen Reis

Steggasse 2, A-6850 Dornbirn, Österreich

Tel +43 5572 20 38 29 oder +43 664 1657962, Fax +43 664 1675345

[info@juergenreis.com](mailto:info@juergenreis.com), [www.juergenreis.com](http://www.juergenreis.com)

# 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 Fettabbauserfolge, 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

– erstmas 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 Gesamtsendzeit.

