

Trainingsplaner

Grunddaten:	
Vorname	Lutz
Nachname	Latisimus
Straße	Trizepsalle 12
Wohnort	47130 Wadenhausen
Telefon	0815 220902
letzte Messung	10.04.11
Größe in cm	178
Gewicht in kg	72,0
Geburtstag	09.03.1980

Stand	10.04.2011
--------------	-------------------

Trainingsziel		Muskelaufbau			Mo 11.04	
Tagesbedarf	Protein Gramm	KH Gramm	Fett Gramm	Wasser Liter	Energie kcal	
Sollwerte	237	435	53	2,9	3166	
Istwerte	176	424	79	2,8	3133	

Energiebedarf		Körperfettanteil
Grundumsatz	1584 kcal	15,0 %
Zusatzbedarf	1382 kcal	
Gesamtbedarf	2966 kcal	

Zusatzbedarf bei Aktivität pro Tag	
Schlaf	9,50 Stunden
schwere Arbeit	0,00 Stunden
Training	1,38 Stunden

aufstehen um:	07:30 Uhr
Mittagessen ist um:	13:00 Uhr
Abendessen ist um:	18:00 Uhr
zubettgehen um:	22:00 Uhr

Achtung! Proteingehalt sollte als Einzelportion 40g nicht übersteigen.

	Mo 11.04	Di 12.04	Mi 13.04	Do 14.04	Fr 15.04	Sa 16.04	So 10.04
08:00	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee	Frühstück mit 3 Scheiben Brot ein Tasse Kaffee
	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml	Proteinshake (hydrolysat)300ml
	13,79 132,47 19,44	53,39 147,87 25,05	13,79 132,47 19,44	53,39 147,87 25,05	13,79 132,47 19,44	53,39 147,87 25,05	13,79 132,47 19,44
10:30	1 Glas Mineralwasser Proteinshake 300ml	Proteinshake 300ml	Pommes C-Wurst mit Cola	Weight Gainer Portion	Weight Gainer Portion	Magerquark 250gr	Magerquark 250gr
	39,6 15,4 5,61	39,6 15,4 5,61	20,91 54,27 32,46	5,7 21 0,9	5,7 21 0,9	33,75 10 0,5	39,45 31 1,4
13:00	Käsenudeln Gulasch auf Nudeln	Reis+Thunfisch	Rinderroulade, Kartoffelbrei 1 Glas Mineralwasser Weight Gainer Portion	Reis+Thunfisch 1 Glas Mineralwasser	Putenschnitzel+Kartoffeln 1 Glas Mineralwasser	Käsenudeln 1 Glas Mineralwasser Proteinshake 300ml	Putengeschnetzeltes
	49,51 100,63 37,06	44 80,7 26,65	31,1 57,5 16,7	44 80,7 26,65	50,2 14,6 2,1	60,11 76,43 22,87	24 27 9,3
15:30	Banane	Apfel Proteinshake 300ml	McD: kleine Pommes	Pizza McD: Fischmâc Magerquark 250gr	Banane	Proteinshake 300ml Apfel	Proteinshake 300ml
	2,2 42,8 0,4	40,2 38,2 6,41	3 29 12	145,15 54,8 64,6	2,2 42,8 0,4	40,2 38,2 6,41	39,6 15,4 5,61
18:00	Abendessen 3 Scheiben eine Tasse Tee	Abendessen 3 Scheiben eine Tasse Tee	Abendessen 3 Scheiben eine Tasse Tee	Abendessen 3 Scheiben eine Tasse Tee	Abendessen 3 Scheiben	eine Tasse Tee	Abendessen 3 Scheiben eine Tasse Tee
	24,89 99,52 14,64	24,89 99,52 14,64	24,89 99,52 14,64	24,89 99,52 14,64	24,74 96,52 14,64	0,15 3 0	24,89 99,52 14,64
22:00	Magerquark 250gr 1 Glas Mineralwasser	Weight Gainer Portion 1 Glas Mineralwasser	Magerquark 250gr 1 Glas Mineralwasser	Weight Gainer Portion 1 Glas Mineralwasser	Magerquark 250gr	1 Glas Mineralwasser	Magerquark 250gr 1 Glas Mineralwasser
	33,75 10 0,5	5,7 21 0,9	33,75 10 0,5	5,7 21 0,9	33,75 10 0,5	0 0 0	33,75 10 0,5

davor	16:45	Weight Gainer Portion 4gr BCAA		16:45	Weight Gainer Portion 4gr BCAA		16:45	Weight Gainer Portion 4gr BCAA	
Training	17:00	Training		17:00	Training		17:00	Training	
danach	18:23	1 Glas Mineralwasser		17:48	1 Glas Mineralwasser		18:11	1 Glas Mineralwasser	

zwischen-
durch

Zink 30mg, Creatine 5gr	Magnesium 100mg	Zink 30mg, Creatine 5gr	Zink 30mg	Zink 30mg, Creatine 5gr	Zink 30mg
-------------------------	-----------------	-------------------------	-----------	-------------------------	-----------