



MASTER WEEKLY PLAN · BOOST THE BEAST LAB

# MASTER-WOCHENPLAN

50/100

HANDLUNGSBEDARF

Personalisiert für dich, zugeschnitten auf deine Ziele

## DEINE STRATEGIE FÜR DIESE WOCHE

Dein Plan kombiniert Körperkomposition (Muskelaufbau & Fettabbau) mit deinem aktuellen Stresslevel aus Job und Familie. Wegen des hohen Stresses bleiben wir bei maximal 3 Trainingstagen und halten die Intensität bewusst niedrig - das schützt Cortisol (Stresshormon) und fördert trotzdem Körperzusammensetzung. Ernährung und Recovery sind diese Woche genauso wichtig wie das Training selbst.

TAG	TRAINING	ERNÄHRUNG	RECOVERY	STRESS-ANKER
Mo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodyweight-Kraft: 3x10 Kniebeugen + 3x8 Push-ups + 3x10 Ausfallschritte</li> <li>• RPE 5 (Belastung 5/10, moderat) - 30 Min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abend-Craving-Stopper: 20g Whey-Protein + 1 EL Erdnussbutter direkt nach dem Training - Protein sättigt und reduziert Insulin-Schwankungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs-Up-the-Wall: 5 Min</li> <li>Beine an der Wand - aktiviert parasympathisches Nervensystem, senkt Herzfrequenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiological Sigh: 2x kurz einatmen, 1x lang ausatmen, 4 Wdh. - senkt akuten Stress in unter 90 Sek (Huberman Lab)</li> </ul>
Di	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>
Mi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>
Do	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>
Fr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>
Sa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>
So	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [Blurred content]</li> </ul>