



MASTER WEEKLY PLAN · BOOST THE BEAST LAB

MASTER-WOCHENPLAN

50/100

HANDLUNGSBEDARF

Personalisiert für dich, zugeschnitten auf deine Ziele

LA TUA STRATEGIA PER QUESTA SETTIMANA

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.

| GIORNO | ALLENAMENTO | NUTRIZIONE | RECUPERO | ANCORA ANTI-STRESS |
|--------|---|--|--|---|
| Lun | <ul style="list-style-type: none"> • Bodyweight-Kraft: 3x10 Kniebeugen + 3x8 Push-ups + 3x10 Ausfallschritte • RPE 5 (Belastung 5/10, moderat) - 30 Min | <ul style="list-style-type: none"> • Abend-Craving-Stopper: 20g Whey-Protein + 1 EL Erdnussbutter direkt nach dem Training - Protein sättigt und reduziert Insulin-Schwankungen | <ul style="list-style-type: none"> • Legs-Up-the-Wall: 5 Min Beine an der Wand - aktiviert parasympathisches Nervensystem, senkt Herzfrequenz | <ul style="list-style-type: none"> • Physiological Sigh: 2x kurz einatmen, 1x lang ausatmen, 4 Wdh. - senkt akuten Stress in unter 90 Sek (Huberman Lab) |
| Mar | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |
| Mer | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |
| Gio | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |
| Ven | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |
| Sab | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |
| Dom | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] | <ul style="list-style-type: none"> • [Placeholder] |