



MASTER WEEKLY PLAN · BOOST THE BEAST LAB

MASTER-WOCHENPLAN

50/100

HANDLUNGSBEDARF

Personalisiert für dich, zugeschnitten auf deine Ziele

ÖRNVLEK

BU HAFTAKI STRATEJİN

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.

GÜN	ANTRENMAN	BESLENME	İYİLEŞME	STRES ÇAPASI
Pzt	<ul style="list-style-type: none"> • Bodyweight-Kraft: 3×10 Kniebeugen + 3×8 Push-ups + 3×10 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: 2× kurz einatmen, 1× lang ausatmen, 4 Wdh. - senkt akuten Stress in unter 90 Sek (Huberman Lab)
Sal	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]
Çar	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]
Per	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]
Cum	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]
Cmt	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]
Paz	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content] 	<ul style="list-style-type: none"> • [Blurred content]