



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

INDIVIDUAL PLAN

# ACTIVITY-PLAN

43/100

ACTION NEEDED

Individueller Plan zur Verbesserung deiner Aktivitätswerte

# ACTIVITY-PLAN

Individueller Plan zur Verbesserung deiner Aktivitätswerte

## DEINE AUSGANGSLAGE

- Du trainierst 2x pro Woche und erreichst 813 MET-min (Maß für deinen Trainingsumfang - Stunden mal Intensität)/Woche - das liegt über dem WHO-Minimum von 600, aber unter dem Optimum für Körperkomposition-Ziele (1200-1500 MET-min/Woche). Dein Trainingsvolumen ist deine erste Stellschraube.
- Deine VO2max (deine maximale Sauerstoffaufnahme - zeigt wie fit dein Herz-Kreislauf-System ist) liegt bei 36.1 ml/kg/min - das ist Fair für dein Alter/Geschlecht. Das bedeutet: dein kardiovaskuläres System hat klares Steigerungs-Potenzial.
- Dein Schlaf-Score (60/100) und Stress-Niveau sind deine echten Bremsen. Trainings-Adaptation passiert im Schlaf und unter niedrigem Stress - ohne diese Basis bringt mehr Training wenig. Schlaf und Stress-Management müssen parallel laufen.
- Dein BMI (26.3, overweight) + Metabolik-Niveau signalisieren: Körperkomposition-Ziele brauchen Training + Ernährung zusammen. Training allein reicht nicht.

## VO2MAX-WISSENSCHAFT

- 
- 
- 
- 

## ACTIVITY-PLAN

### POLARISIERTES TRAINING

- [Redacted text block]
- [Redacted text block]
- [Redacted text block]
- [Redacted text block]

## ACTIVITY-PLAN

### METHODEN-BIBLIOTHEK

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

### NEAT (NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS)

- [Redacted text]
- [Redacted text]

## ACTIVITY-PLAN

### TRAININGS-BELASTUNGS-MANAGEMENT

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

### PROGRESS-TRACKING

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

### SCIENTIFIC BASIS

Basiert auf: WHO Global Action Plan 2018-2030, ACSM Exercise Guidelines, IPAQ Short Form, AHA Circulation 2022, AMA Longevity Study 2024