



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

INDIVIDUAL PLAN

RECOVERY-PLAN

38/100

ACTION NEEDED

Individueller Plan zur Verbesserung deiner Regeneration

RECOVERY-PLAN

Individueller Plan zur Verbesserung deiner Regeneration

DEINE AUSGANGSLAGE

- Schlaf 60/100 - du schläfst zu kurz (NSF empfiehlt 7-9h, du landest unter 7h). Das klaut dir überproportional REM-Phasen, dein Gehirn kann Stress nicht richtig verarbeiten.
- Stress 30/100 (hoch) - Job + Familie drücken zusammen auf dein Nervensystem. Chronischer Stress senkt nachts deine HRV (Herzfrequenzvariabilität), selbst wenn du 'genug' schläfst, erholst du dich nicht.
- Cross-Plan-Verweis: Konkrete Stress-Tools (Atemtechniken, Detachment-Rituale, Repair-Versuche in der Familie) stehen im Stress-Plan. Trainings-Volumen-Anpassung im Activity-Plan. Hier fokussieren wir auf Schlaf-Architektur, HRV-Tracking und passive/aktive Recovery-Methoden.

SCHLAFPHASEN - WARUM DEINE KÜRZE TEUER IST

- 
- 
- 
- 

RECOVERY-PLAN

CIRCADIAN-RHYTHMUS + ADENOSIN - DIE BIOLOGISCHEN HEBEL

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

HRV ALS DEIN OBJEKTIVER RECOVERY-MARKER

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

RECOVERY-PLAN

PASSIVE RECOVERY-METHODEN

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

RECOVERY-PLAN

AKTIVE RECOVERY-METHODEN

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

RECOVERY-PLAN

PROGRESS-TRACKING

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

SCIENTIFIC BASIS

Basiert auf: NSF/AASM Sleep Guidelines, PSQI-Skala, ACSM Recovery Protocols, Kaczmarek et al. MDPI 2025, PMC OTS Review 2025