



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

KİŞİSEL PLAN

RECOVERY-PLAN

38/100

EYLEM GEREKLİ

Individueller Plan zur Verbesserung deiner Regeneration

ÖRNEK

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

- Das circadiane Rhythmus (CR) ist ein biologischer Prozess, der den 24-Stunden-Zyklus des Lebens steuert. Er beeinflusst die Schlafmuster, die Hormonproduktion und die Energieverteilung. Ein gestörter CR führt zu Schlafstörungen, erhöhter Müdigkeit und vermindertem Leistungsfähigkeit. Ein stabiler CR ist entscheidend für die Regenerationsfähigkeit des Körpers.
- Adenosin ist ein Neurotransmitter, der die Müdigkeit fördert und die Schlafqualität verbessert. Es wird während der körperlichen Aktivität und des Stress in den Zellen produziert. Ein hoher Adenosin-Spiegel signalisiert dem Körper, dass es Zeit für die Regeneration ist. Ein stabiler CR fördert die Produktion von Adenosin, was wiederum die Regenerationsfähigkeit des Körpers verbessert.
- Die biologischen Hebel sind die Faktoren, die den CR und die Adenosin-Produktion beeinflussen. Dazu gehören die Schlafqualität, die Ernährung, die körperliche Aktivität und der Stress. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion sind entscheidend für die Regenerationsfähigkeit des Körpers.
- Die biologischen Hebel sind die Faktoren, die den CR und die Adenosin-Produktion beeinflussen. Dazu gehören die Schlafqualität, die Ernährung, die körperliche Aktivität und der Stress. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion sind entscheidend für die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

HRV ALS DEIN OBJEKTIVER RECOVERY-MARKER

- Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist ein Maß für die Variabilität der Herzschlagintervalle. Sie ist ein wichtiger Indikator für die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Eine hohe HRV deutet auf eine gute Regenerationsfähigkeit an, während eine niedrige HRV auf eine schlechte Regenerationsfähigkeit hinweist. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion fördern die HRV.
- Die HRV ist ein wichtiger Indikator für die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Eine hohe HRV deutet auf eine gute Regenerationsfähigkeit an, während eine niedrige HRV auf eine schlechte Regenerationsfähigkeit hinweist. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion fördern die HRV.
- Die HRV ist ein wichtiger Indikator für die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Eine hohe HRV deutet auf eine gute Regenerationsfähigkeit an, während eine niedrige HRV auf eine schlechte Regenerationsfähigkeit hinweist. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion fördern die HRV.
- Die HRV ist ein wichtiger Indikator für die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Eine hohe HRV deutet auf eine gute Regenerationsfähigkeit an, während eine niedrige HRV auf eine schlechte Regenerationsfähigkeit hinweist. Ein stabiler CR und eine hohe Adenosin-Produktion fördern die HRV.

RECOVERY-PLAN

PASSIVE RECOVERY-METHODEN

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

RECOVERY-PLAN

AKTIVE RECOVERY-METHODEN

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

RECOVERY-PLAN

PROGRESS-TRACKING

-   
-   
-  
-  
-     

BİLİMSEL AÇIKLAMA

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