



MUSKELMASSE - ALLTAGSATHLET

LIFE SKILL SYSTEM | VIS

KATEGORIE	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
SCHLAF	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)
ERNÄHRUNG	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)	Kalorienüberschuss (20) (500-700kcal) 1,6-2,5g Protein kg KG/ Tag (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) 6 Mahlzeiten / alle 3 Stunden (10)
HYDRATION	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)
MENTALE ERHOLUNG	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)
PHYSISCHE ERHOLUNG	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 pro Durchgang) Massage (10)
PHYSISCHE KAPAZITÄT	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)	Krafttraining (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) < 5000 Schritte (10)
TOTAL SCORE							