

Mein Full- Body- Guide

/ MEIN KOMPLETTER
GUIDE FÜR DEINE
TRANSFORMATION

MEIN DETAILLIERTER ER-
NÄHRUNGSGUIDE INKLUSIVE
DEINER EXAKTEN OPTIMALEN
MAKRONÄHRSTOFFVERTEI-
LUNG FÜR MUSKELAUFBAU /
FETTABBAU / DEFINITION

MEIN EXAKTER WORKOUTPLAN
FÜR 14+ WOCHEN

MEINE PERSÖNLICHEN
EXKLUSIVEN BONUS-TIPPS
FÜR MAXIMALE RESULTATE



Copyright © 2017 SunnyKnows

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Ausarbeitung darf ohne die schriftliche Genehmigung der Verfasserin in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel (seien es Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) reproduziert, genutzt, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder übersetzt werden, weder elektronisch noch mechanisch.

Disclaimer

Ganz herzlich möchte ich mich bei dir für den Kauf meines Full-Body-Guides bedanken. Ich habe unheimlich viel Zeit, Arbeit, Wissen und Erfahrung, aber auch Leidenschaft und Herz in dieses Programm gesteckt, um dir nicht nur eine konkrete Anleitung zu geben, was du für dein Ziel tun musst, sondern auch um dich zu motivieren und dir den Schubs zu geben, über dich selbst hinauszuwachsen.

Mein Ziel war es, dir den genauen Weg zu deinem Ziel vorzufertigen und keine Fragen offen zu lassen – und genau das habe ich mit diesem Guide realisiert. Nun musst du diesen Weg nur noch gehen.

Haftungsausschluss:

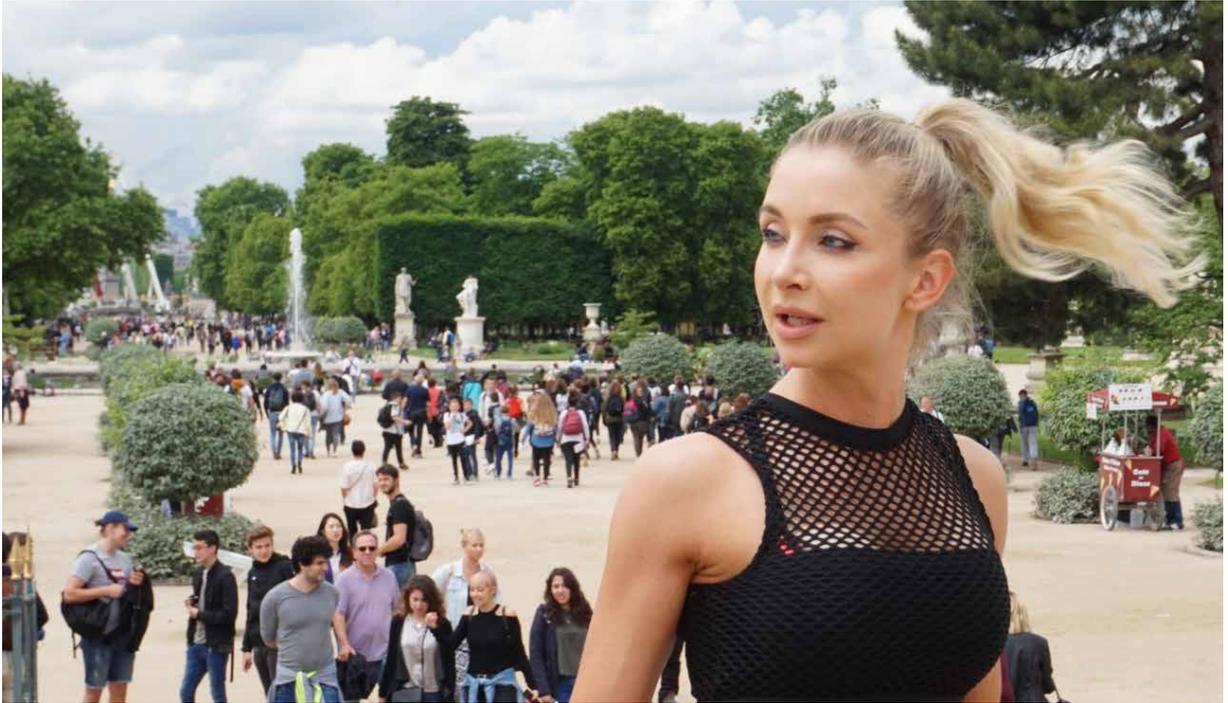
SunnyKnows Full-Body-Guide übernimmt keine Gewähr oder Garantie jedweder Art (gleich ob ausdrücklich oder konkludent) im Hinblick auf die Vollständigkeit, Genauigkeit, Verlässlichkeit, Tauglichkeit oder Erreichbarkeit im Zusammenhang mit dem Full-Body-Guide oder Informationen, Angeboten, Produkten, und Leistungen oder damit verbundenen Grafiken und/oder sonstigen Inhalten im Full-Body-Guide. Sofern die Nutzer sich auf solche Informationen verlassen, erfolgt dies ausschließlich auf eigene Gefahr. Die Autorin übernimmt insofern auch keine Haftung für Verluste oder Schäden (insbesondere nicht für Folgeschäden oder sonstige Verluste und Schäden). Gleiches gilt für Gelder, Erlöse oder sonstige Profite, die durch oder in Verbindung mit der Nutzung des Full-Body-Guide entstehen oder entstehen können.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass nicht alle im Full-Body-Guide angebotenen Übungen und Angebote für jeden geeignet sind. Vor der Aufnahme körperlicher Aktivitäten sollte im Zweifel ein Arzt konsultiert werden. Die Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Mögliche Einschränkungen aufgrund chronischer oder akuter Krankheiten oder für Frauen in und nach der Schwangerschaft sind unbedingt zu beachten.

MEIN FULL- BODY-GUIDE

ALLES, WAS DU BRAUCHST – IN EINEM GUIDE

/ INHALTSVERZEICHNIS



06 EINLEITUNG

08 ERNÄHRUNGS-GUIDE

09	Dein persönlicher Kalorienbedarf	14	Cheat Days?
10	„Makros“ – Deine perfekte Makronährstoffverteilung	15	Intuitive Eating
11	If It Fits Your Macros	16	Supplements
12	Die Nahrungsmittelwahl – Was essen?	18	Tipps für beste Ergebnisse
13	Meal Timing – Was wann essen?		

20 TRAININGS-GUIDE

21 Mind-Muscle-Connection

23 Cardio

22 Stetig steigern – Die Wahl
der richtigen Gewichte

24 Rund um die Ausführung
der Übungen

26 WORKOUT-PLAN FÜR 14 WOCHEN

28 Trainingsplan Woche 1–4

40 Trainingsplan Woche 10

32 Trainingsplan Woche 5

44 Trainingsplan Woche 11–14

36 Trainingsplan Woche 6–9

48 MEIN FULL-BODY-GUIDE GESCHAFFT! UND JETZT?

48 MIND-X-CONNECTION

50 EIN PAAR ABSCHLIESSENDE WORTE AN DICH

52 CHECKLISTE FÜR DEN START



— EIN LEIT UNG

Dieser Guide ist ein Produkt meiner persönlichen Erfahrungen und intensiven Recherchen, Gesprächen mit Wettkampfsportlern und Fitness-Enthusiasten, Selbstversuchen und Experimenten im Training sowie in der Ernährung. Er zeigt dir meine persönliche Trainings- und Ernährungsroutine und lehrt dich all die Faktoren, die mir die besten Erfolge gebracht haben und immer noch bringen.

Ich habe diesen Guide erarbeitet, um dir zu helfen, dich deinen Zielen näher zu bringen und dich zu einer selbstbewussten, starken Lebenseinstellung zu inspirieren.

Dieses Trainingsprogramm wird dir, besonders in Kombination mit meinen Ernährungstipps, den Body geben, den du dir wünschst – mit nur 4 Workouts pro Woche – genau so, wie ich es mache!



Diese Ergebnisse sollen dich dazu motivieren, weiterzumachen und Fitness dauerhaft in dein Leben zu integrieren. Ich gebe dir dafür alles an die Hand, was du brauchst. Ein wichtiger Faktor, den jedoch nur du selbst mitbringen kannst, ist deine Bereitschaft.

Meine persönlichen Trainingserfolge begründen sich zu einem Teil aus dem effektiven Training sowie der richtigen Ernährung, was ich dir beides in diesem Guide genau erklären werde. Der größte Erfolgsfaktor ist jedoch die Bereitschaft, sich aus seiner Komfortzone hinaus zu bewegen, an seine Grenzen zu gehen, den inneren Schweinehund zu besiegen – immer und immer wieder.

/ Du solltest also,
genau wie ich,
von Anfang an
dazu bereit sein ...

- ★ Übungen zu machen, die dir neu sind, die du nicht kennst und bei denen du dich zunächst unwohl und unbeholfen fühlst. Bald bist du Profi.
- ★ dein Training zu erledigen und alles zugeben, und zwar auch an Tagen, an denen du wenig Zeit oder Lust hast. Anschließend wirst du dich besser denn je fühlen.
- ★ ein höheres Trainingsgewicht zu wählen, wenn das bisherige dich nicht mehr angemessen fordert.
- ★ dir Mahlzeiten vorzubereiten, um deine Erfolge aus dem Training zu sichern – indem du Bad Choices / Binges oder auch zu wenig essen vermeidest.

Der wahre Erfolg wird sich dann zeigen, wenn du deinen Kopf dazu trainierst, deinen Körper weitermachen zu lassen, auch wenn die Umstände nicht perfekt sind.

Entwickle einen festen Glauben daran, dass du alles erreichen kannst, was du dir wünschst.

Nimm diesen Guide ernst, sei geduldig und du wirst grandiose Resultate erzielen. Ziehst du diesen Guide nur halbherzig durch, wirst du auch halbherzige Erfolge erlangen. Möchtest du einen „hammer“ Body, dann mache dir diese Vision – das Bild von dir mit deinem Traum-Body – immerwährend präsent.



ERNÄHRUNGS- GUIDE

**DEIN ERFOLG IST ABHÄNGIG VON DEINER ERNÄHRUNG.
EGAL OB FETTABBAU ODER MUSKELAUFBAU, OHNE DIE RICHTIGE
ERNÄHRUNG IST EIN SEHR GROSSER TEIL DEINES TRAININGS
SCHLICHTWEG VERGEUDETE ZEIT.**

SunnyKnows

Im Folgenden gebe ich dir alles, was du brauchst, um dir selbst den perfekten Ernährungsplan mit deinen optimalen Makronährstoffverhältnissen für dein Ziel zu erstellen – ob Fettabbau oder Muskelaufbau.

Dein persönlicher Kalorienbedarf

Für das Muskelwachstum ist es von großer Bedeutung, dass du ausreichend mit Nährstoffen versorgt bist. Für die besten und schnellsten Resultate solltest du ausreichend essen!

Um deinen genauen Kalorienbedarf herauszufinden, errechne mithilfe der Harris-Benedict-Formel für Frauen zunächst deinen Grundumsatz, den du anschließend mit dem passenden PAL-Faktor multiplizierst:



$$655,1 + 9,563 \times \text{Körpergewicht in kg} + 1,850 \times \text{Körpergröße in cm} - 4,676 \times \text{Alter in Jahren} = \text{Grundumsatz}$$

PAL-Faktor*	Aktivität	Beispiel
1,2	keine bis kaum körperliche Aktivität	hauptsächlich sitzend (Büroarbeit) oder liegend (Kranke, bettlägerige Menschen)
1,375	leichte körperliche Aktivität	1 - 2 x pro Woche Training
1,55	moderate Aktivität	3 - 5 x pro Woche moderates Training
1,7	schwere Aktivität	6 - 7 x pro Woche intensiver Sport
1,9	extrem schwere Aktivität	Kellner, Leistungssportler

*Physical Activity Level

/ Hier ein Beispiel:

Claudia wiegt 61 kg, ist 167 cm groß, 25 Jahre alt und absolviert meinen Full Body Guide, welcher 4 Trainingstage pro Woche umfasst. So errechnen wir ihren Grundumsatz:

$$655,1 + 9,563 \times 61 \text{ kg} + 1,850 \times 167 \text{ cm} - 4,676 \times 25 \text{ Jahre} = \text{Grundumsatz}$$

$$655,1 + 583,3 + 308,9 - 116,9 = 1430,4 \text{ Kcal}$$

Diesen Grundumsatz multiplizieren wir jetzt noch mit dem richtigen PAL-Faktor aus der Tabelle. Bei Claudia ist dies der Wert 1,55, der zu einer moderaten körperlichen Aktivität mit 4 Trainingseinheiten in der Woche passt:

1430,4 x 1,55 = 2217,12 Kcal (Leistungsumsatz)

Diese 2217 Kalorien sind also Claudias durchschnittlicher täglicher Kalorienbedarf.

Für bestes Muskelwachstum sollte Claudia also nicht weniger als 2217 Kalorien täglich zu sich nehmen.

- ★ Für effektive und schönste Resultate aus meinem Trainingsguide, empfehle ich dir, dich nach deinem täglichen Leistungsumsatz und meiner Makronährstoffempfehlung zu richten.
- ★ Möchtest du noch effektiver Muskeln aufbauen oder insgesamt etwas zunehmen, solltest du ein wenig mehr als deinen Kalorienbedarf essen.
- ★ Wenn du abnehmen möchtest, solltest du weniger Kalorien zu dir nehmen als dein Leistungsumsatz beträgt.

Mein Programm ist ausgelegt auf eine Ernährung, die mindestens den täglichen Kalorienbedarf (Leistungsumsatz) abdeckt, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Wenn du mein Programm mit einer kalorienreduzierten Diät kombinierst, wirst du Fett verbrennen und deinen Body festigen und formen. Für das effektive Muskelwachstum jedoch, welches dir einen prallen, runden Po, straffe Arme, definierte Schultern und damit sexy Kurven verleiht, benötigst du unbedingt ausreichend Kalorien. Das Verhältnis zwischen Fett und Muskelmasse wird sich auf Dauer stark optimieren.

„Makros“ – deine perfekte Makronährstoffverteilung

Um dir ein optimales Muskelwachstum zu sichern, ist allerdings nicht nur die Kalorienanzahl an sich ausschlaggebend, sondern vielmehr woraus du sie beziehst, sprich die Makronährstoffe. Die drei Makronährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate solltest du im richtigen Verhältnis zu dir nehmen, um die gewünschten Resultate zu erzielen.

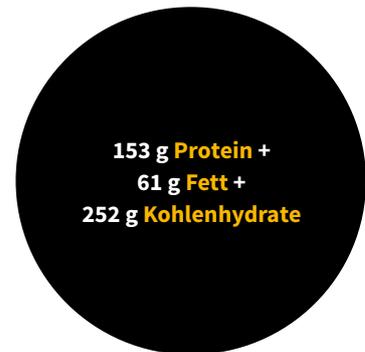
Ich empfehle dir folgende Verteilung pro Tag:

- ☆ 2,5 - 3 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht
- ☆ mindestens 1 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht
- ☆ die restlichen Kalorien sollten aus Kohlenhydraten bestehen

Für deine Rechnung benötigst du nun noch die Kalorien der einzelnen Nährstoffe pro Gramm:

1 g Protein = ca. 4,1 Kcal
1g Fett = ca. 9,1 Kcal
1g Kohlenhydrate = 4,1 Kcal

Als Beispiel dient uns hier wieder unsere Claudia. Wir erinnern uns: Sie wiegt 61 kg. Für sie ergibt sich demnach durchschnittlich die folgende Makronährstoffverteilung pro Tag:



Die oben genannte Harris-Benedict-Formel ist meine Empfehlung für einen präzisen RICHTWERT deines täglichen Kalorienbedarfs.

Natürlich ist nicht jeder Mensch und Körper gleich und es gibt Lebensumstände oder gesundheitliche Hintergründe wie Schilddrüsenerkrankungen, neurologische Erkrankungen oder eine spezielle Medikation, für die in der Regel wieder andere Makronährstoffverteilungen von Vorteil sein können.

Nimm also die hier genannte Kalorien- und Makronährstoffempfehlung als Richtwert, aber versteife dich nicht perfektionistisch auf ihn, leichte Abweichungen sind vollkommen in Ordnung.

Unsere Claudia würde ebenso gute Resultate mit 2150 oder 2250 Kalorien am Tag erreichen.

Es gibt abweichende Möglichkeiten zu einer Verteilung der Makronährstoffe, welche ebenfalls sinnvoll und richtig sein können.

Meine oben genannte Verteilung der Makronährstoffe ist meine erprobte Empfehlung für einen gesunden Menschen, um hervorragende Resultate aus meinem Full-Body-Guide zu erzielen.

If It Fits Your Macros?!

Theoretisch könntest du deine wie oben ermittelte Makronährstoffverteilung im „If It Fits Your Macros“ Stil aus Nahrungsmitteln abdecken, die du dir frei auswählst. Das könnte dann auch durchaus täglich Süßigkeiten beinhalten. Diese Methode empfehle ich jedoch nur in Ausnahmefällen, wie zum Beispiel in der Weihnachtszeit oder an sonstigen Events.

Für den täglichen Gebrauch rate ich davon allerdings ab, da es nicht nur um das äußere Erscheinungsbild, also die Figur, sondern ebenso um die „innere“ Gesundheit des Körpers gehen sollte. Täglicher Konsum von minderwertigen Lebensmitteln ist schlichtweg ungesund!

Dementsprechend wirken diese Lebensmittel, selbst wenn deine Makros stimmen, nicht förderlich für deine Resultate, da sie dir Kraft rauben und deine Muskeln nicht mit den nötigen Mikronährstoffen versorgen. Abgesehen davon beeinflussen Süßigkeiten und Junk Food den Insulinspiegel derart negativ, dass trotz stimmiger Makros deine Figur darunter leidet. Besonders das Bindegewebe ist sehr stark

abhängig von dem, was du isst. Je besser du dich ernährst, desto stärker und fester wird dein Bindegewebe sein und dementsprechend weniger Cellulite oder Unreinheiten aufweisen.

Natürlich kannst du auch weiterhin ein soziales Leben führen und mit Freunden und Familie essen gehen. Es gilt dann, im Restaurant eine schlaue Wahl zu treffen, die deine Makros möglichst auf gesunde Weise deckt. Ein gegrilltes Fischfilet mit etwas Reis und Salat wäre zum Beispiel eine vertretbare Wahl. Doch auch solche Auswärtsessen sollten noch etwas Besonderes bleiben und keine tägliche Routine werden, da man nie genau weiß, wie die Zubereitung ist.

Du solltest anstreben, täglich aus den nachfolgend aufgelisteten Lebensmitteln zu wählen.

/ Faustregel



Clean

Außer Plan



Die Nahrungsmittelwahl – Was essen?

- ☆ Bevorzuge grundsätzlich Bio-Qualität, besonders bei tierischen Produkten.
- ☆ Bevorzuge Vollkornprodukte und ersetze Zucker durch Stevia oder Xylit.
- ☆ Iss so unverarbeitet wie möglich – je weniger Inhaltsstoffe, desto besser.
- ☆ Ernähre dich zu mindestens 80 % von den Lebensmitteln aus nachfolgender Tabelle.
- ☆ Verzichte auf Weizenmehl und Haushaltszucker in deiner täglichen Ernährung.

/ Konzentriere dich vorwiegend auf folgende Lebensmittel:

Tierische Proteinquellen	Rindfleisch Geflügel Fisch Meeresfrüchte Eier Quark / körniger Frischkäse / Skyr Whey
Pflanzliche Proteinquellen	Linsen Kichererbsen Bohnen Pflanzliche Proteinshakes Vegane Fleischersatzprodukte sollten möglichst pur und ohne viele Zusätze sein, z. B. Naturtofu, Tempeh, Sojaschnitzel.
Fette	Kokosöl Olivenöl Butter Oliven Avocados Nüsse Nussmuse ohne Zusätze Samen Kerne
Kohlenhydrate	Haferflocken Brauner Reis Quinoa Hirse Amaranth Buchweizen Süßkartoffeln Kartoffeln Vollkornnudeln oder glutenfreie Nudeln Vollkornbrot oder glutenfreies Brot
Früchte	Alle, besonders dunkle Beeren und regionale Früchte der Saison
Gemüse	Alle, möglichst täglich grünes Gemüse wie z. B. dunkelgrünes Blattgemüse, Brokkoli, Spinat, grüner Spargel, Artischocken, Zucchini, grüne Paprika

Meal Timing – Was wann essen?

Für beste Resultate ist das Timing deiner Mahlzeiten wichtig. Besonders die Mahlzeiten um dein Training herum sind ausschlaggebend für optimale Resultate.

- ☆ Später als 2 Stunden vor deinem Training keine großen Mahlzeiten mehr einnehmen, damit dein Training nicht durch schwere Verdauungsprozesse gestört wird.
- ☆ Solltest du kurz vor dem Training etwas essen wollen, wähle Protein und schnelle Kohlenhydrate (z. B. Proteinshake und Früchte).
- ☆ Nimm zeitnah nach deinem Training schnell verfügbares Protein und komplexe Kohlenhydrate zu dir (z. B. einen Proteinshake und ein paar Reiswaffeln). Lasse keine Stunde verstreichen.
- ☆ Etwa 2 Stunden nach deinem Training sollte bestenfalls eine weitere, hochwertige Mahlzeit mit allen Nährstoffen erfolgen (z. B. Reis, Brokkoli und Fisch / Tofu).
- ☆ Optional, aber optimal: Vor dem Zubettgehen langsam verdauliches Protein (z. B. Quark oder Caseinshake) und Fett (z. B. Nüsse) zu dir nehmen.

/ Beispiel für einen Tag

	Omnivor	Vegetarisch	Vegan
Frühstück:	Haferflocken mit Früchten und Omelette	Haferflocken mit Früchten und Proteinshake	Haferflocken mit Früchten und Proteinshake
Snack:	Quark mit Beeren	Quark mit Beeren	Sojajoghurt mit Beeren
Mittagessen:	Süßkartoffel, Brokkoli und Hühnchen	Süßkartoffel, Brokkoli und Tofu	Süßkartoffel, Brokkoli und Tofu
Post-Workout-Snack:	Proteinshake und Reiswaffeln	Proteinshake und Reiswaffeln	Proteinshake und Reiswaffeln
Abendessen:	Thunfischsalat mit Vollkornbrot	Omelette mit Gemüse und Reis	Linzen mit Gemüse
Gute-Nacht-Snack:	Quark mit Nüssen	Quark mit Nüssen	Proteinshake und Nüsse

Cheat Days?

Sich ab und zu etwas „Unsauberes“ außer Plan zu gönnen, ist etwas Schönes und soll nicht gestrichen werden müssen. Cheatdays werden heutzutage allerdings oft falsch interpretiert und als komplette „Fresstage“ umgesetzt, an denen von morgens bis abends Junk Food und Süßes gegessen wird. Von so etwas rate ich ganz klar ab. Das ist weder gesund noch förderlich und kann dir unter Umständen sogar eine komplette disziplinierte Woche ruinieren.

Cheatmeals hingegen sind ein schöner Kompromiss, die absolut mit einem fitten Lifestyle und Body zu vereinen sind. Da viele nicht mehr wissen, wie man angemessen genießt und Maß sowie Balance hält, hier meine konkreten Empfehlungen für dich:



- ☆ Erlaube dir einmal pro Woche ein Cheatmeal und genieße es mit Freude.
- ☆ Gönn dir dabei EINE besondere Mahlzeit, aber lasse es nicht in eine Binge-Session ausarten!
- ☆ Nutze dein Cheatmeal zu deinem Vorteil, indem du es entweder einen Tag vor deinem Booty-Training oder aber direkt nach deinem Booty-Training zelebrierst.
- ☆ Pro-Tipp: Dein Cheatmeal sollte schlauerweise weder die erste noch die letzte Mahlzeit des Tages sein, um einfacher Maß halten zu können.
- ☆ Nach dem Cheatmeal ernährst du dich unbeirrt weiter nach Plan.

/ Ein Cheatmeal könnte beispielsweise sein:

2 Stück Pizza + 1 Glas Wein + 1 Dessert

oder

1 Hamburger + 1 kleine Portion Pommes + 1 kleines Eis

oder

1 Steak + Ofenkartoffel mit Sauerrahm + heiße Schokolade mit Sahne

oder

Sushi Buffet

(bis du satt bist - keine exzessive All-You-Can-Eat-Völlerei!)

Intuitive Eating

Der Körper ist hochintelligent und kommuniziert mit dir. Ein gesunder Körper wird dir ganz deutlich mitteilen, wann er was braucht und wann er genug davon bekommen hat. Nach einem anstrengenden Bootytraining wirst du automatisch Lust auf protein- und nährstoffreiche Nahrung verspüren. Die perfekte Ernährungsweise braucht also im Grunde keine Rechnungen, Lebensmittelwaagen und Kalorienzählen, sondern lediglich deine Aufmerksamkeit für die Signale deines Körpers.

Leider ist die Basis dafür, ein gesundes, unverkrampftes Essverhalten, heutzutage häufig ein wenig verdrängt worden. Unzählige verschiedene Ernährungsweisen, -methoden sowie ein übertriebenes Lebensmittelangebot und die Medien haben hier ihren Einfluss ausgeübt.

Daher kann es durchaus hilfreich sein, mit meinen hier genannten Empfehlungen wieder Klarheit zu bekommen, was und wieviel man eigentlich zu sich nehmen sollte.

Wenn du dies eine Zeit lang praktiziert hast, entwickelst du wieder ein Gespür für die richtigen Mengen Nahrungsmittel, sodass du dich wieder ganz intuitiv und ohne Küchenwaage oder Kalorienzählen perfekt ernähren wirst.

Vertraue auf deinen Körper, sei aufmerksam auf seine Signale und verkrampfe dich nicht.



Supplements

Für deine allgemeine Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit beim Training sowie für die Versorgung und Regeneration deiner Muskeln - sprich: den effektiven Muskelaufbau - empfehle ich dir folgende Nahrungsergänzungen:



Proteinpulver

Schnell verfügbares Eiweiß, besonders zu empfehlen nach deinem Training.

Meine Favoriten:

FEMALE+
Diet Connection Schoko (Whey)

FEMALE+
Vegan Connection Haselnuss (vegan)



Vitamine und Mineralien

Vitamin D3

Mein Favorit:
ZEC+ Vitamin D3 Kapseln

Magnesium

Mein Favorit:
ZEC+ ZMA mit Zink + Magnesium + Vitamin B6

Vitamin C

Mein Favorit:
ZEC+ Vitamin C + Hagebutte

Omega-3

Mein Favorit:
ZEC+ Omega-3-Kapseln



Zusätzliche Aminosäuren

BCAAs

Vor oder während dem Training, zur Sicherstellung der wichtigsten Aminosäuren für den Muskelaufbau.

Mein Favorit:

ZEC+ BCAA-Kapseln oder
BCAA-Pulver Apfel

Glutamin

Nach dem Training und / oder vor dem Schlafengehen für die Muskelregeneration, das Immunsystem sowie als Tipp gegen Süßhunger.

Mein Favorit:

ZEC+ Glutamin in reiner Pulverform

Kreatin*

Vor und / oder nach dem Training, zur Leistungssteigerung.

Meine Favoriten:

ZEC+ Creatine AKG Kapseln
ZEC+ Creatine HCL Shake Blackberry
ZEC+ Creatine Monohydrate Pulver

Pre-Workout Booster (optional)

Vor dem Training, für mehr Leistung, Energie, Push, Fokus und Motivation.

Mein Favorit:

FEMALE+ Kickdown Tropical

Fatburner (optional)

Vor dem Cardiotraining zum Anregen des Stoffwechsels.

Mein Favorit:

FEMALE+ Cut and Burn

*Kreatin sorgt für eine stärkere Wasserspeicherung im Muskel, was eine anabole (muskelaufbaufördernde) Wirkung hervorruft. Hierin begründet sich auch eine Gewichtszunahme auf der Waage. Falls du also Kreatin supplementieren solltest, wirst du schnell 1–3 Kilo mehr auf der Waage sehen - das ist Wasser (kein Fett!) und der erwünschte Effekt.

A woman with blonde hair in a bun, wearing a black sports bra and leggings, is crouching against a grey metal shutter door. She is looking towards the camera with her hand near her chin. She is wearing tan work boots. The leggings have 'GYMSHARK' written on the waistband.

ALS DANKESCHÖN FÜR DEN KAUF MEINES FULL BODY GUIDES UND DAMIT DU DICH VOR DEM START PERFEKT AUSSTATTEN KANNST, HABE ICH DIR EINE EXKLUSIVE VERGÜNSTIGUNG FÜR DEINE ERSTE BESTELLUNG BEI **ZECPLUS / FEMALEPLUS** MÖGLICH GEMACHT:

MIT DEM CODE **BOOTY30** BEKOMMST DU GANZE **30 % RABATT** AUF DAS GESAMTE SORTIMENT VON **ZECPLUS** UND **FEMALEPLUS**.

Tipps für beste Ergebnisse

/ Waage weg!

Egal, ob bei dir der Muskelaufbau oder der Fettabbau im Vordergrund steht, ich rate dir: **Verbanne die Waage!**

Dein Gewicht unterliegt ständig Schwankungen. Diese liegen beispielsweise am Hormonhaushalt, deinem Zyklus, Wassereinlagerungen oder der bereits zugeführten Nahrungsmenge etc. Durch meinen Guide wirst du Muskeln aufbauen, welche schwerer wiegen als Fett.

Eine Gewichtszunahme ist also ein Zeichen für deinen Fortschritt.

Zudem sorgt schweres Krafttraining für eine erhöhte Wassereinlagerung im Muskel, was ebenso die Zahl auf der Waage manipulieren kann.

Sofern du dich an meinen Ernährungs-Guide hältst, kannst du also beruhigt und voller Zuversicht und Vertrauen die Waage wegschmeißen (oder verschenken) und dich voll und ganz auf dein Training konzentrieren. Lauere nicht täglich auf Erfolge, sondern mache in regelmäßigen Abständen Progress-Fotos für dein Progress-Tagebuch.

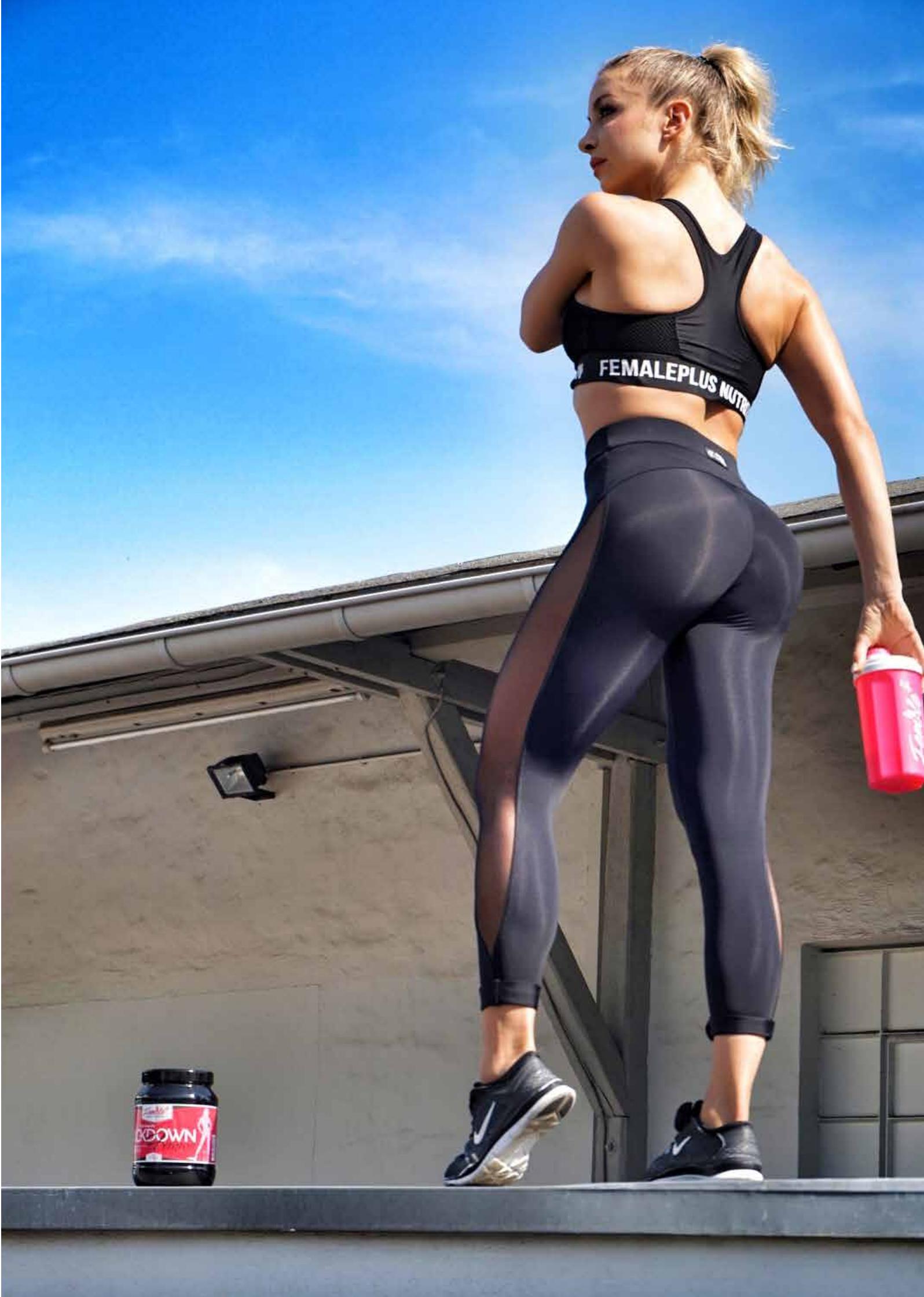
/ Führe ein Progress-Diary

Halte deine Fortschritte fest! Das ist extrem motivierend und lässt dich am Ball bleiben. Besonders, wenn du zwischendurch in Zweifel geraten solltest, sieh dir deine Progress-Bilder an.

Tipps:

- ☆ Bevor du mit meinem Guide beginnst, fotografiere deine Ausgangsfigur.
- ☆ Trage Unterwäsche, einen Bikini oder Sport-Shorts und einen Sport-BH.
- ☆ Mache alle zwei Wochen Fotos deiner Figur.
- ☆ Trage auf jedem Fortschrittsfoto dieselbe Kleidung.
- ☆ Achte auf die gleichen Lichtverhältnisse bei jedem Fortschrittsfoto.
- ☆ Mache die Fortschrittsfotos immer am selben Wochentag und um dieselbe Uhrzeit sowie zu den gleichen Bedingungen (z. B. jeden zweiten Sonntag nach dem Aufstehen, nüchtern und nach dem ersten Toilettengang).
- ☆ Mache Ganzkörperaufnahmen von Kopf bis Fuß.
- ☆ Mache die Aufnahmen stets aus demselben Winkel.
- ☆ Mache jedes Mal die gleiche Pose: relaxter Stand.
- ☆ Mache sowohl ein Bild von vorn als auch eins von hinten sowie von beiden Seiten.

Ich freue mich, wenn ich deine Fortschritte mitverfolgen darf. Liebend gerne darfst du mir deine Progress-Bilder per Email an booty@sunnyknows.de senden. Die Bilder unterliegen selbstverständlich strengster Vertraulichkeit und Schweigepflicht. Sie sind ausschließlich für meine Augen bestimmt. Solltest du deine harte Arbeit und tollen Resultate mit anderen teilen wollen, so darfst du mir gerne in der Email eine kurze schriftliche Erlaubnis aussprechen, dass ich deine Bilder auf meinen Social Media Plattformen veröffentlichen darf (ob mit oder ohne Kopf bzw. mit oder ohne Namen bzw. Pseudonym). Damit bekommst du von mir ein Shoutout und kannst zahlreiche andere Mädels motivieren, am Ball zu bleiben.



FEMALEPLUS NUTR

DOWN

A woman with long blonde hair, wearing a black sports bra and leggings, is sitting on a paved surface. She is wearing white sneakers and has her right hand on her hip and her left hand on her knee. A black weight plate is on the ground to her left. The background shows a street with parked cars and buildings.

— TRAININGS- GUIDE

**DAS LEBEN IST NIE PERFEKT. DU WIRST TROTZ NICHT PERFEK-
TER UMSTÄNDE AM BALL BLEIBEN UND ÜBER DICH HINAUS-
WACHSEN. DU WIRST VERINNERLICHEN, DASS DU DURCH HARTE
ARBEIT, BEREITSCHAFT UND HINGABE – GEPAART MIT GEDULD
UND DER UNTERSTÜTZENDEN KRAFT DEINER GEDANKEN –
ALLES ERREICHEN KANNST, WAS DU MÖCHTEST.**

SunnyKnows

Im Folgenden gebe ich dir meine komplette Trainingsroutine als deinen Full-Body-Trainingsplan für 14 Wochen inklusive wertvoller Tipps und Anleitungen an die Hand.

/ Focus on the Booty but don't neglect your upper body!

Eventuell mag es dir vorwiegend um das Formen und Optimieren deines Unterkörpers gehen. Dennoch lege ich dir ans Herz: Vernachlässige den Oberkörper nicht. Der Schlüssel zu einem Top-Booty und straffen Beinen ist der Muskelaufbau. Und der funktioniert am effektivsten, wenn der gesamte Körper trainiert wird.

In diesem Guide erfährst du haargenau, wie ich trainiere, um einen großen, runden Po, durchtrainierte Beine und einen straffen Oberkörper zu bekommen.

Mind-Muscle-Connection

Ein sinnvoller und effektiver Trainingsplan sowie die korrekte Übungsausführung ist die Basis. Die richtige Ernährung ist die Voraussetzung. Doch mindestens genauso wichtig wie diese beiden Punkte ist die Mind-Muscle-Connection.

Ich behaupte, dass du durch die Kraft der Gedanken deinen Erfolg **MAßGEBLICH** beeinflussen kannst. Je nachdem, wie du deine Gedanken trainierst, polst und steuerst, kannst du aus ein und demselben Training entweder 50 %, 100 % oder aber 150 % Effizienz herausholen.

50 % Trainingseffizienz erlangst du, indem du dein Training gedankenlos abarbeitest.

100 % Trainingseffizienz erlangst du, indem du alles gibst und dich auf das konzentrierst, was du tust.

150 % Trainingseffizienz erlangst du, indem du alles gibst, dich auf das konzentrierst, was du gerade tust und dein Gehirn ununterbrochen mit deinen Muskeln kommuniziert.

/ Wie geht das in der Praxis?

Das Wichtigste vorneweg: Lasse alle Gedanken, Probleme, Fragen, Anliegen, Termine, Alltagsdinge in deinem Kopf vor der Türe zum Fitnessstudio stehen! Du kannst sie nach dem Training getrost wieder mitnehmen, doch du wirst sehen, dass – wenn überhaupt – nur noch ein kleiner Teil davon da sein wird.

Für die so wichtige Mind-Muscle-Connection muss dein Kopf frei sein – frei von Störfaktoren, frei von allem. Du wirst deine gesamte Konzentration deinem Training widmen.

Spanne bei jeder Übung die Zielmuskulatur bewusst an. Setze sie bewusst ein. Drücke die Beinpresse aus den Po-Muskeln von dir weg, drücke dich aus deinen Po-Muskeln aus der Kniebeuge nach oben und kicke das Kabel aus den Po-Muskeln nach hinten. Ebenso drücke die Hantel beim Schulterdrücken konzentriert aus den Schultern nach oben, arbeite beim Trizepsstrecken rein mit der Kraft aus deinem Trizeps.

VISUALISIERE dabei, wie deine Muskulatur arbeitet. Stelle sie dir bildlich vor, selbst, wenn du keine Vorstellung davon hast, wie der blanke Muskel aussieht. Male in deinem Kopf ein Bild von dem Muskel, wie du ihn dir vorstellst: rosarot, rund, prall, mit Sehnen und Adern etc.

FOKUSSIERE dieses Bild, während du deine Übung ausführst. Male dir aus, wie der Muskel sich dehnt und zusammenzieht und brennt und wächst.

So absurd und komisch dir diese Anleitung vorkommen mag – vertraue mir und wende die Mind-Muscle-Connection an. Immer und immer wieder. Glaub mir, sie macht den Unterschied.

Stetig steigern - Die Wahl der richtigen Gewichte

- ☆ Trainiere mit so schweren Gewichten, dass sie dich beim ersten Satz gerade noch so, aber sauber und korrekt die vorgegebene Wiederholungszahl schaffen lassen.
- ☆ Ehrlich sein! Schaffst du mit ein wenig Stöhnen noch eine weitere saubere Wiederholung? Dann wähle ein höheres Gewicht!
- ☆ Bedenke auch, dass eine Form der Steigerung nicht immer nur höheres Gewicht meint, sondern ebenso mehr Fokus, bessere Ausführung, mehr Konzentration und intensivere Mind-Muscle-Connection! Unterschätze das nicht!!!

Bemerkung:

Für Anfänger reicht bei vielen Übungen höchst wahrscheinlich bereits nur eine Langhantelstange ohne zusätzliche Gewichtsscheiben oder sogar das körpereigene Gewicht völlig aus. Fortgeschrittene hingegen, die bereits mit schweren Gewichten trainieren, werden eventuell sogar mit weniger Gewicht als gewohnt arbeiten, da die Übungen durch ihre Kombinationen ein hoch anspruchsvolles Training ergeben. Fortgeschrittene sollen also keine Scheu vor moderateren Gewichten haben. Du wirst nun neue Reize setzen und spüren, wie intensiv du mit diesem Guide trainierst – höchst wahrscheinlich sogar intensiver denn je.

Buch führen!!!

Ich empfehle dir dringend, dir ein Notizbüchlein (oder Smartphone) mit zum Training zu nehmen und dir bei jeder Übung aufzuschreiben, mit wieviel Gewicht du trainiert hast und wieviele Wiederholungen du geschafft hast. Ziel ist es, dich in jedem Training zu steigern, und sei es auch

nur eine einzige Wiederholung mehr, ein halbes Kilo mehr an Gewicht oder eine noch exaktere Ausführung. Hauptsache, du besserst dich an jedem Trainingstag in irgendeiner Art und Weise und schreitest voran. Nur, wenn du deine Leistungen im Auge hast, kannst du dich effektiv steigern.

/ Beispiel für einen Eintrag in dein Trainingstagebuch:

Datum	Übung, kg	1. Satz	2. Satz	3. Satz	Anmerkung
01.07.2017	Beinpresse, 65 kg	15	12	8	
	Kick Backs, 20 kg	15	10	10	
	usw.				
04.07.2017	Beinpresse, 65 kg	15	13	10	
	Kick Backs, 25 kg	15	10	10	bessere Ausführung
	usw.				

Cardio

Ich empfehle dir grundsätzlich 2–3 Cardio-Sessions à 15–45 Minuten pro Woche für deine Herzgesundheit und als Ausgleich zum Krafttraining. Optimal ist es, sowohl HIIT als auch LISS Cardio zu betreiben, um den Körper herauszufordern und nicht an ein und dasselbe Training zu gewöhnen.

Du solltest also kürzeres (15–20 Min.), aber dafür intensiveres „High Intensity Intervall Training“ (HIIT) sowie langsamerer und längeres (30–45 Min.), sogenanntes „Low Intensity Steady State“ (LISS) Ausdauertraining (Laufen, Radeln, Stepper, Spaziergang etc.) absolvieren. Beide Arten von Cardiotraining führst du entweder im Anschluss NACH deinem Krafttraining oder an einem anderen Tag bzw. zu einer anderen Tageszeit durch.

/ Für effektiven Fettabbau kannst du dich an meiner Cardio-Empfehlung orientieren:

Woche 1–3:	1 x 15 Min. HIIT und 2 x 30 Min. LISS Cardio
Woche 4–6:	2 x 15 Min. HIIT und 2 x 35 Min. LISS Cardio
Woche 7–9:	2 x 22 Min. HIIT und 2 x 45 Min. LISS Cardio
Ab Woche 10:	3 x 22 Min. HIIT und 3 x 45 Min. LISS Cardio

Für maximalen Booty-Fortschritt sieht mein Guide lediglich 2 bis maximal 3 Cardio Sessions vor.

Reminder

Die besten Resultate mit meinem Guide erreichst du durch:

- ☆ 4 Trainings pro Woche laut meinem Guide
- ☆ Korrekte Ausführung der Übungen
- ☆ Trainingsgewichte, die dich fordern
- ☆ Intensive Mind-Muscle-Connection
- ☆ Ausreichende(!) Kalorienzufuhr aus hochwertiger Nahrung mit abgestimmten Makros
- ☆ Moderates Cardiotraining (2–3 x pro Woche)
- ☆ Vertrauen, Fokus, Spaß und immerwährende Mind-Booty-Connection



Rund um die Ausführung der Übungen

Eine schriftliche Erklärung zur Ausführung von Übungen kann nie ausreichend sein. Falls dir verschiedene Übungen in deinem Trainingsplan unbekannt sind, findest du im Internet, beispielsweise auf YouTube, gute Anleitungen dazu. Wenn du im Fitnessstudio trainierst, sprich einfach einen Trainer an, der dir die Übung gerne zeigen wird.

ACHTE IMMER AUF EINE KORREKTE AUSFÜHRUNG UND KÖRPERHALTUNG, UM BESTMÖGLICHE RESULTATE ZU ERZIELEN UND VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN.

Im Zweifelsfalle oder bei Schmerzen oder Unwohlsein, lasse dir vom Trainer im Fitnessstudio helfen. Er soll dich in deiner Ausführung korrigieren und unterstützen, bis alles korrekt ist!

/ Training zu Hause?

Ich habe alle meine Workouts sowohl im Fitnessstudio als auch zu Hause durchgeführt – beides ist möglich.

Alles, was du zu Hause benötigst, sind ein **Theraband** und **2 Kurzhanteln**, die du im Gewicht variieren kannst. Ich empfehle dir mindestens jeweils 5 und 10 kg Hantelgewicht, womit du bereits sehr effektiv arbeiten kannst (je nach Übung und Fitnesslevel kannst du dann auch nur eine Kurzhantel nehmen statt beide zugleich).

Eine **Langhantel** und **Ankle Weights** sind ebenso hilfreich, müssen jedoch theoretisch nicht vorhanden sein.

Die Beinpresse lässt sie sich durch **Kniebeugen** ersetzen. Ich empfehle die Kniebeugen mit etwas breiterem Stand als Alternative.

Die Abduktorenmaschine lässt sich mit einem Theraband nachahmen.

Kick Backs und Side Raises am Kabel lassen sich ebenfalls hervorragend mithilfe

eines Therabands nachahmen. Auch „Pull Throughs“ lassen sich durch ein befestigtes Theraband ersetzen. Eine Alternative wären **Kettlebell-Swings** beziehungsweise „Kurzhantel-Swings“.

Bedenke: Auch zu Hause sollen dich deine Gewichte fordern. 1,5 Kilo-Hanteln sind hierfür nicht empfohlen. Das Theraband sollte stabil sein. Ankle Weights unter 3 Kilo machen keinen Sinn. Tipp: Schnalle dir mehrere **Knöchelgewichte** an ein Bein.

/ Die Wiederholungen

Die Wiederholungszahl im Plan ist die, die du beim ersten Satz gerade so erreichen solltest. Wähle ein entsprechendes Gewicht. Bei den folgenden Sätzen wirst du logischerweise nicht mehr alle Wiederholungen schaffen. So kann es also sein, dass du beim ersten Satz 15 Wiederholungen schaffst, beim zweiten nur noch 13 und beim dritten nur 10.

Strebe immer an, die volle Wiederholungszahl zu schaffen, gib immer dein Bestes, vielleicht schaffst du beim nächsten Mal eine Wiederholung mehr.

Übungen, die nur mit einem Bein ausgeführt werden, müssen immer auch mit dem anderen Bein genauso wiederholt werden.

/ Was ist ein Supersatz?

In meinem Trainingsplan wirst du öfter 2–4 Übungen als „Supersätze“ absolvieren.

Ein Beispiel:

SUPERSATZ

Beinpresse	10 x 4
+	
Kick Backs	10 x 4

AUSFÜHRUNG

Beginne mit 10 Wiederholungen an der Beinpresse und mache anschließend sofort ohne

Pause weiter mit 10 Wiederholungen Kick Backs. Damit ist der erste von 4 Supersätzen erledigt und du pausierst für 60 Sekunden. Anschließend führst du den 2., 3. und 4. Supersatz in der gleichen Weise aus, immer mit 60 Sekunden Pause dazwischen

/ Warm Up à la Sunny

Bevor du mit deinem Training beginnst, wärme dich bitte immer auf, um Verletzungen zu vermeiden. Bereits 5–10 Minuten leichten Ausdauertrainings reichen aus, um deinen Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen.

Mein Geheimtipp:

Wähle hier ein Cardiogerät, welches die Po-Muskulatur beansprucht. So „aktivierst“ du sie bereits für das anstehende Workout. Eine gute Wahl sind der Stairmaster, Stepper, Walken auf dem Laufband mit Steigung oder das Ergometer. Trete, steppe, gehe ganz über die Fersen und setze bewusst die Po-Muskulatur ein.

Zusätzlich empfehle ich ein paar Durchgänge Kickbacks mit wenig oder nur Eigengewicht.

Währenddessen solltest du all die Alltagsgedanken wegschieben und konzentriert und intensiv deine Mind-Muscle-Connection entwickeln. Deine auf diese Weise „geweckten“ beziehungsweise „aktivierten“ Zielmuskeln sind nun bereit für ein perfektes Training.

/ Cool Down

Nach deinem Training solltest du einige Minuten gehen oder bei 5 Minuten leichtem Ausdauertraining langsam herunterkommen. Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskeln empfehle ich erst einige Stunden nach dem Training, oder an einem anderen Tag.

/ Regeneration

Den Reiz setzt du während des Trainings, das Muskelwachstum findet statt, wenn sich der verletzte Muskel regeneriert.

Ausreichend Regeneration ist unverzichtbar, um Muskeln aufzubauen! Bedenke dies, wenn du meinen Guide mit weiteren Trainingseinheiten kombinieren möchtest. Absolviere nie an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ein Training für die gleiche Muskelgruppe.

Achte immer auf genügend und hochwertigen Schlaf und gehe vor Mitternacht zu Bett.

Ich empfehle dir mindestens 2 trainingsfreie Tage, an denen du bewusst entspannst und dich erholst. Ernähre dich gut, nimm ein Entspannungsbad, gehe in die Sauna oder zur Massage oder Ähnliches.

/ Deine Trainingswoche könnte zum Beispiel so aussehen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft	Unterkörper 1	Oberkörper 1	Pause	Unterkörper 2	Oberkörper 2	-	Pause
Cardio	-	15 Min. HIIT		-	-	30 Min. LISS	



WORKOUT- PLAN FÜR 14 WOCHEN

WOCHE 1-4

Unterkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Supersatz: Hip Thrusts Schräges Beinheben (ohne Gewicht), vorgebeugt	15-12 20-15	4 4	– 60 Sek
Supersatz: Sumo Squats an Multipresse Rumänisches Kreuzheben mit KH	15-12 15-12	3 3	– 60 Sek
Supersatz: Kick Backs am Kabelzug, vorgebeugt Seitliches Beinheben am Kabelzug, stehend	15-12 15-12	3 3	– 60 Sek
Beinpresse, einbeinig	15-12	3	60 Sek
Supersatz: Abduktion vorgebeugt Abduktion, hinten angelehnt	15-12 20-15	4 4	– 60 Sek

Oberkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Schulterdrücken mit KH	15-12	4	60 Sek.
Supersatz: Aufrechtes Rudern im Stand mit LH Frontheben mit Gewichtsscheibe in beiden Händen	15-12 15-12	3 3	- 60 Sek
Supersatz: Latzug zur Brust, weiter Griff, am Kabel / Maschine Butterfly reverse	15-12 15-12	4 4	- 60 Sek
Rudern, sitzend, weiter Griff	15-12	3	60 Sek
Supersatz: Bizepscurls am Kabel Trizepsdrücken am Kabel	15-12 15-12	3 3	- 60 Sek
Beinheben im Hang	15-12	3	45 Sek.

WOCHE 1-4

Unterkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Supersatz: Sumo Kreuzheben mit LH Beckenheben im Liegen (mit KH oder Bodyweight)	15-12 20	4 4	- 60 Sek
Ausfallschritte gekreuzt mit KH oder Multipresse	15-12	3	60 Sek
Supersatz: Sumo Squats Schräges Beinheben (ohne Gewicht), vorgebeugt	15-12 20-15	4 4	- 60 Sek
Hip Thrusts, einbeinig	15-12	3	60 Sek
Supersatz: Abduktion vorgebeugt Abduktion, hinten angelehnt	15-12 15-12	4 4	- 60 Sek

Oberkörper Workout 2

Aufwärmen

- ★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Liegestütze	12–8	3	60 Sek.
Rudern, sitzend, enger Griff	15–12	4	60 Sek
Supersatz: Latzug zur Brust, weiter Griff, am Kabel / Maschine Latzug zur Brust, enger Griff, am Kabel / Maschine	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek
Supersatz: Seitheben mit Kurzhanteln Frontheben mit Kurzhanteln	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek
Supersatz: Bizepscurls mit Langhantel Trizepsstrecken am Kabel	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek
Ständiger Wechsel zwischen Ellbogenstütz und Handflächenstütz	15–12	3	45 Sek

WOCHE 5

Unterkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Hip Thrusts	10	10	60 Sek
Beinpresse	10	10	60 Sek
Supersatz:			
Abduktion vorgebeugt	20	5	-
Abduktion, hinten angelehnt	20	5	60 Sek

Oberkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Supersatz: Schulterdrücken mit KH Seitheben mit Kurzhanteln	10 10	10 10	– 60 Sek
Supersatz: Rudern mit LH, vorgebeugt, weiter Griff Rudern am Kabel, sitzend, enger Griff	10 10	10 10	– 60 Sek
Handflächenstütz auf Gymnastikball und abwechseln zwischen Knie zur Brust ziehen und Beine ausstrecken	45 Sek.	3	45 Sek

WOCHE 5

Unterkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Sumo Squats an Multipresse	15–12	4	60 Sek.
Supersatz: Rumänisches Kreuzheben mit KH oder LH Hyperextensions (mit Gewicht oder Bodyweight)	15–12 20–15	4 4	– 60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, beidbeinig in Bauchlage auf Hantelbank	15–12	4	60 Sek.
Supersatz: Kick Backs am Kabelzug, vorgebeugt Schräges Beinheben am Kabelzug, vorgebeugt	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek.
Beckenheben im Liegen, einbeinig (mit KH oder Bodyweight)	bis zum Versagen	4	45 Sek.

Oberkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Negative Klimmzüge	10–7	3	60 Sek.
Schräges Bankdrücken	15–12	3	60 Sek.
Schulterdrücken mit LH	15–12	4	60 Sek.
Supersatz: Seitheben am Kabel Frontheben am Kabel	15–12 15–12	4 4	– 60 Sek.
Rudern, einarmig, vorgebeugt mit KH	15–12	3	60 Sek.
Supersatz: Bizepscurls mit KH Trizepsstrecken mit KH	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek.
Sit Ups	45 Sek.	3	45 Sek.

WOCHE 6-9

Unterkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Hip Thrusts (ohne Pause zum 5. Satz mit stark reduziertem Gewicht, langsam und konzentriert, bis zum Versagen)	12-8	5	60 Sek
Supersatz: Goblet Squats mit KH Beckenheben im Liegen (mit KH oder Bodyweight)	12-8 20	4 4	- 60 Sek
Supersatz: Durchzug am Kabel Schräges Beinheben (mit Theraband), vorgebeugt	12-8 20-15	4 4	- 60 Sek
Supersatz: Abduktion vorgebeugt Abduktion, hinten angelehnt	12-8 12-8	4 4	- 60 Sek

Oberkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Schulterdrücken mit KH (ohne Pause zum 5. Satz mit stark reduziertem Gewicht, langsam und konzentriert, bis zum Versagen)	12–8	5	60 Sek.
Supersatz: Seitheben mit angewinkelten Armen mit KH Frontheben mit Gewicht in beiden Händen	12–8 12–8	4 4	– 60 Sek.
Supersatz: Rudern, sitzend, enger Griff Face Pulls	12–8 12–8	4 4	– 60 Sek.
Supersatz: Bizepscurls mit KH Hammer Curls mit KH (reduziertes Gewicht) Trizeps-Kick-Backs mit KH Trizepsstrecken mit KH	12–8 12–8 12–8 12–8	3 3 3 3	– – – 60 Sek
Beinheben im Hang	15–12	4	45 Sek.

WOCHE 6-9

Unterkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Sumo Squats	12-8	4	60 Sek.
Supersatz: Rumänisches Kreuzheben Hyperextensions (mit Gewicht oder Bodyweight)	12-8 20-15	4 4	- 60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, beidbeinig in Bauchlage auf Hantelbank	12-8	4	60 Sek.
Supersatz: Kick Backs am Kabelzug, vorgebeugt Schräges Beinheben am Kabelzug, vorgebeugt	12-8 12-8	4 4	- 60 Sek.
Beckenheben im Liegen, einbeinig (mit KH oder Bodyweight)	bis zum Versagen	4	45 Sek.

Oberkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Negative Klimmzüge	10–7	3	60 Sek.
Schräges Bankdrücken	12–8	3	60 Sek.
Schulterdrücken mit LH	12–8	4	60 Sek.
Supersatz: Seitheben am Kabel Frontheben am Kabel	12–8 12–8	4 4	– 60 Sek.
Rudern, einarmig, vorgebeugt mit KH	12–8	3	60 Sek.
Supersatz: Bizepscurls mit KH Trizepsstrecken mit KH	12–8 12–8	3 3	– 60 Sek.
Sit Ups	45 Sek.	3	45 Sek.

WOCHE 10

Unterkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Hip Thrusts (ohne Pause zum 5. Satz mit stark reduziertem Gewicht, langsam und konzentriert, bis zum Versagen)	10	10	60 Sek
Supersatz: Hip Thrusts Schräges Beinheben (mit Theraband), vorgebeugt	20 25	5 5	– 60 Sek
Supersatz: Ausfallschritte mit KH Beckenheben im Liegen (mit KH oder ohne Gewicht) Abduktion hinten angelehnt	15 30–25–20 30–25–20	3 3 3	– – 60 Sek

Oberkörper Workout 1

Aufwärmen

- ★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Supersatz: Latzug Butterfly Reverse	10 10	10	– 60 Sek.
Supersatz: Schulterdrücken mit Kurzhanteln Frontheben mit Gewicht in beiden Händen	10 10	10 10	– 60 Sek.
Ständiger Wechsel zwischen Ellbogenstütz und Handflächenstütz	45 Sek.	3	45 Sek.

WOCHE 10

Unterkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Bulgarische Ausfallschritte (Bulgarian Split Squats)	15-12	4	60 Sek.
Supersatz: Squats an Multipresse mit weit vorne aufgestellten Füßen (ohne Pause zum 4. Satz mit stark reduziertem Gewicht, langsam und konzentriert, bis zum Versagen)	15-12	4	-
Schräges Beinheben am Kabel, vorgebeugt	15-12	4	60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, beidbeinig in Bauchlage auf Hantelbank	15-12	4	60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, in Bauchlage auf Hantelbank mit stark reduziertem Gewicht	20	1	60 Sek.
Supersatz: Goblet Squats mit KH Durchzug am Kabel	15-12 20	3 3	- 60 Sek.

Oberkörper Workout 2

Aufwärmen

- ★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Schulterdrücken mit LH	15–12	4	60 Sek.
Supersatz: Frontheben, einarmig mit KH Seitheben, einarmig mit KH	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek.
Rudern, einarmig, vorgebeugt mit KH	15–12	3	60 Sek.
Supersatz: Latziehen mit gestreckten Armen am Kabel Face Pulls am Kabel	15–12 15–12	4 4	– 60 Sek.
Supersatz: Hammercurls mit KH Trizepsstrecken mit KH	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek.
Beinheben im Liegen mit Anheben des Beckens	15–12	3	45 Sek.

WOCHE 11-14

Unterkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Sumo Kreuzheben	15-12	4	
Sumo Squats	15-12	4	
Supersatz: Squats auf Knien an Multipresse Kick Backs auf allen Vieren mit Theraband	15-12 12-12	4 4	- 60 Sek.
Supersatz: Beinpresse, Füße weit oben aufgestellt Hyperextensions mit Gewicht	15-12 15-12	4 4	- 60 Sek.
Beckenheben im Liegen, einbeinig (mit KH oder Bodyweight)	bis zum Versagen	3	45 Sek.

Oberkörper Workout 1

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Klimmzug an Klimmzugmaschine	15–12	3	60 Sek.
Rudern, vorgebeugt mit LH, weiter Griff	15–12	4	–
Rudern, sitzend, enger Griff	20	4	60 Sek.
Latzug zur Brust, enger Griff, am Kabel	20	3	60 Sek.
Supersatz: Schulterdrücken, einarmig	15–12	4	–
Seithebemaschine	20	4	60 Sek.
Supersatz: Bizepscurls, einarmig und im Wechsel mit KH	15–12	3	–
Dips auf Hantelbank	12–8	3	60 Sek.
Supersatz: Bizepscurls, einarmig und im Wechsel mit KH	20	3	–
Dips auf Hantelbank	20	3	45 Sek.

WOCHE 11-14

Unterkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5-10 Minuten locker auf dem Crosstrainer / Fahrrad / Laufband

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Ausfallschritte	15-12	4	60 Sek.
Supersatz: Squats an Multipresse mit weit vorne aufgestellten Füßen (ohne Pause zum 4. Satz mit stark reduziertem Gewicht, langsam und konzentriert, bis zum Versagen)	15-12	3	-
Schräges Beinheben am Kabel, vorgebeugt	15-12	3	60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, in Bauchlage auf Hantelbank	15-12	4	60 Sek.
Kick Backs an der Multipresse, in Bauchlage auf Hantelbank mit stark reduziertem Gewicht	20	1	60 Sek.
Supersatz: Goblet Squats mit KH Durchzug am Kabel	15-12 20	3 3	- 60 Sek.

Oberkörper Workout 2

Aufwärmen

★ 5–10 Minuten locker auf dem Crosstrainer ★ Schulterkreisen mit hängenden Armen

Übung:	Wiederholungen:	Sätze:	Pause:
Schulterdrücken mit LH	15–12	4	60 Sek.
Supersatz: Frontheben, einarmig mit KH Seitheben, einarmig mit KH	15–12 15–12	4 4	– 60 Sek.
Rudern, einarmig, vorgebeugt mit KH	15–12	3	60 Sek.
Supersatz: Latziehen mit gestreckten Armen am Kabel Face Pulls am Kabel	15–12 15–12	4 4	– 60 Sek.
Supersatz: Hammercurls mit KH Trizepsstrecken mit KH	15–12 15–12	3 3	– 60 Sek.
Beinheben im Liegen mit Anheben des Beckens	15–12	3	45 Sek.

Die 14 Wochen sind geschafft! Und jetzt?

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast meine 14-wöchige Trainingsroutine durchgezogen und bist innerlich und äußerlich gewachsen. Du wirst nun an deinen Progress-Bildern sehen, wie sehr sich deine harte Arbeit gelohnt hat. Harte Arbeit zahlt sich IMMER aus – nimm diese Erfahrung mit und lasse sie dich durch dein Leben begleiten.

Wenn du diese schönen Resultate nun aufrechterhalten oder sogar noch weiter verfeinern möchtest, dann habe ich mein Ziel ebenfalls erreicht. Denn ich konnte mit meinem Guide dazu beitragen, dich langfristig für Fitness und Muskelaufbau zu begeistern.

Du kannst diesen Guide nun erneut von vorne starten. Dann ist es besonders interessant und motivierend, deine neuen Leistungen mit den alten zu vergleichen, die du in deinem ersten Trainingstagebuch notiert hattest.

Mind-X-Connection

Mein letzter persönlicher Tipp an dich mag dir absurd vorkommen, ist jedoch der wohl wertvollste. Es handelt sich um die feste Aneignung einer immerwährenden Mind-X-Connection, wie ich sie getauft habe. Hierbei steht das „X“ für deinen persönlichen Fokus. Nehmen wir zum Beispiel den Aufbau eines prallen Popos als dein fokussiertes Ziel, so sprechen wir also von einer Mind-Booty-Connection.

Das bedeutet in der Praxis, dass dein gedanklicher Bezug zu deinem Ziel permanent da sein muss. Diese gedankliche Suggestionsarbeit kannst du auf alle Ziele übertragen. Das heißt, das jeweilige Ziel kann ALLES sein - Job, Haus, Kind, Auto, Urlaub, Dokortitel, Führerschein, was auch immer. In diesem Kontext ist es natürlich der runde, pralle Booty. Diese Vision von dir und deinem Traum-Booty muss konkret formuliert, in deinem Kopf ausgemalt und abgespeichert werden und regelmäßig über den Tag abgerufen werden. Je öfter, desto besser.

Du nutzt deine Gedanken, um deinem Ziel näher zu kommen: Beim Essen kommunizieren deine Gedanken die Nährstoffe zur Po-Muskulatur - stelle es dir bildlich vor, wie das Protein deines Shakes ohne Umwege als Bausteine zum Gluteus Maximus geleitet und dort genutzt werden. Beim Training gilt die anfangs bereits erklärte Mind-(Booty)-Muscle-Connection. Selbst beim Einschlafen ist das Bild deines Ziels präsent im Kopf.

Trainiere dir diese gedankliche Kommunikation an, bis sie bald automatisiert ist und die Vision deines Ziels den ganzen Tag lang unterschwellig mitschwingt.



Ein paar abschließende Worte an dich

Ich habe dir nun diesen Guide für den Weg zu deinem Ziel an die Seite gestellt. Das Resultat, das, was du daraus machst, liegt jedoch in deiner Hand.

Dieser Guide wird dich körperlich und mental herausfordern. Stelle dich dieser Herausforderung und du wirst körperlich UND mental enorm an Stärke dazugewinnen.

Wenn das Training dich kaum fordert, wirst du auch kaum Veränderungen deiner Silhouette erlangen. Sollten dir Übungen zu leicht fallen, integriere Therabänder, Ankle Weights oder Gewichtsscheiben, wo immer möglich.

Mache dir bewusst, dass du Tage haben wirst, an denen du keine Lust hast, müde bist und lieber schlafen und Eis essen würdest. Das ist vollkommen normal, diese Tage habe ich auch. Du wirst trotzdem

trainieren und du wirst trotzdem anständig essen. Du hast diesen Guide gekauft, um etwas zu verändern und dein Ziel zu erreichen - also bleibe dran, gerade dann, wenn du aufgeben möchtest. Mache dein Training und deine Ernährung nicht abhängig von deiner Laune oder deinen Lebensumständen. Das Leben ist nie perfekt. Du wirst trotz nicht perfekter Bedingungen am Ball bleiben und über dich hinauswachsen.

Erst da, wo es hart wird, findet die Veränderung statt. Diese Erfahrung wird sich auf dein gesamtes Leben übertragen. Du wirst verinnerlichen, dass du durch harte Arbeit, Bereitschaft und Hingabe - gepaart mit Geduld und der unterstützenden Kraft deiner Gedanken - alles erreichen kannst, was du möchtest.

Wissen ist gut – doch die Anwendung des Wissens ist mächtig.

/ Reminder

Die besten Resultate mit meinem Full-Body-Guide erreichst du durch:

- ☆ Je 2 Oberkörper-Trainings und 2 Unterkörper-Trainings pro Woche laut meinem Guide
- ☆ Korrekte Ausführung der Übungen
- ☆ Trainingsgewichte, die dich fordern
- ☆ Intensive Mind-Muscle-Connection
- ☆ Ausreichende(!) Kalorienzufuhr aus hochwertiger Nahrung mit abgestimmten Makros
- ☆ Moderates Cardiotraining (2–3 x pro Woche)
- ☆ Vertrauen, Fokus, Spaß und immerwährende Mind-X-Connection



CHECKLISTE FÜR DEN START

- ★ ANMELDUNG IM FITNESSSTUDIO
- ★ BEI TRAINING ZU HAUSE:
MINDESTENS (!) ZWEI KURZHANTELN À +/- 10 KILO,
YOGAMATTE, LANGHANTEL, ANKLE WEIGHTS,
KETTLEBELLS SIND GUT, ABER KEIN MUSS
- ★ ROBUSTES THERABAND
- ★ HANDTUCH
- ★ SPORTBEKLEIDUNG UND SPORTSCHUHE
- ★ WASSER
- ★ MUSIK
- ★ GESUNDE LEBENSMITTEL AUS MEINER LISTE
- ★ SUPPLEMENTS + SHAKER
- ★ WILLE, BEREITSCHAFT, AUSDAUER





**sunny
knows***
Your Diet & Fitnesscoach

**SUNNYKNOWS FULL-BODY-GUIDE
2017**