

B42

GUIDE

**DER KOMPLETTE
B42-FUSSBALLGUIDE
TEIL 1**

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

03 Einleitung: Kabinensprache

#1 NUTRITION-BASICS

10 Der Grundumsatz

12 Leistungsumsatz

12 Verdauungsverlust

23 Wie funktioniert eine Diät?

25 B42-Transformation

HI!

ES FREUT UNS SEHR, DASS DU DICH DAZU ENTSCIEDEN HAST, DEINE PERFORMANCE AUF DEM PLATZ FÜR IMMER VERÄNDERN ZU WOLLEN. UNSERE TRAININGSPROGRAMME WERDEN DIR ALLES LIEFERN, WAS DU DAFÜR BRAUCHEN WIRST UND NOCH VIELES MEHR.

VERSUCH DIR WÄHREND DIESER KURZEN EINLEITUNG VORZUSTELLEN, DASS DU DICH GERADE IN DER UMKLEIDEKABINE DEINER SPORTSTÄTTE BEFINDEST. DU HAST DICH SCHON UMGEZOGEN UND WILLST JETZT NUR NOCH IN DEIN TRAINING STARTEN. DENN HEUTE IST DAS SPIEL GEGEN DEINEN GRÖSSTEN GEGNER, DEM DU JETZT MIT ALLEN MITTELN ERFOLGREICH ENTGEGENTRETEN MÖCHTEST.

UND DAS BESTE DARAN? DEIN EINZIGER GEGNER BIST DU SELBST.

Niemand kann dich auf deinem Weg aufhalten, nichts kann dich stoppen. Du hast es selbst in der Hand und entscheidest über Sieg oder Niederlage. Heute ist der Tag, an dem du beginnen wirst **dein Spiel für alle Zeiten zu revolutionieren.**

Unser Trainingsprogramm trägt den Namen „Game-Changer“ zu Recht, denn unsere Trainingspläne werden deine körperlichen Voraussetzungen und deine Performance auf dem Platz für immer zum Positiven verändern.

Du wirst **leistungsfähiger sein als jemals zuvor** und dich für alle zukünftigen Saisons nachhaltig vor Verletzungen schützen.

Ganz egal, ob du blutiger Anfänger bist oder schon etwas Erfahrung mitbringen solltest – unsere individualisierten Pläne begleiten dich perfekt über jede Phase der Saison hinweg. Vielleicht hast du auch schon verschiedene Programme oder Apps getestet und immer wieder feststellen müssen, dass es mit deiner

Sportart, nicht kompatibel ist? Genau deswegen haben wir eine künstliche Intelligenz entwickelt, damit du dich in deiner Leidenschaft stetig verbessern kannst.

Um sich verbessern zu können ist es aber wichtig zu wissen: **Wo sind meine Stärken? Wo sind meine Schwächen?** Dafür haben wir die Player-Card entwickelt. Mit Hilfe dieser Übersicht in deinem Profil in der App kannst du herausfinden, wie es um deine Leistungsfähigkeit bestellt ist.

Dabei unterteilen wir deine Performance in vier Bereiche:

- 1. Kraft**
- 2. Schnelligkeit**
- 3. Beweglichkeit und**
- 4. Geschwindigkeit**

Mit unserem ersten Workout finden wir deinen aktuellen Status Quo heraus. Im Profil siehst du einen Button auf dem steht: „**Wie gut bist du wirklich?**“.

EINLEITUNG: KABINENANSPRACHE

Und schon geht es los. Nach diesen beiden ersten Einheiten wissen wir genau wie es um deine Beweglichkeit bestellt ist und können deine Zeit aus dem Workout „Cristiano“ mit mehr als **200.000 anderen Fußballspieler*innen vergleichen**.

So bestimmen wir einen ersten groben Anhaltspunkt. Solltest du im Anschluss feststellen, dass du dich gerne in einem der vier Bereiche verbessern bzw. deine Stärken ausbauen möchtest, bekommst du genau für deine persönlichen Ziele einen **individualisierten Trainingsplan** erstellt. Und du entscheidest natürlich, an wievielen Tagen der Woche du trainieren möchtest.

In der letzten Woche – der vierten Trainingswoche – erwartet dich die „**ChampionsWeek**“. Hier stellen wir unser eigenes Trainingsprogramm auf die Probe. Haben wir dich wirklich in den letzten vier Wochen verbessern können? Wie groß ist dein Trainingsfortschritt?

Wie stehst du im Vergleich mit anderen Spieler*innen auf deiner Position oder deinem Team?

In der Champions-Week wirst du auch auf die Champions-Workouts stoßen. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen und in diesen Einheiten wird sich herausstellen, wie hart du in den letzten vier Wochen trainiert hast.

Wir werden dir in diesen Champions-Workouts aber auch zeigen, dass **dich unsere App und unsere Pläne wirklich verbessern**. Und falls wir das nicht schaffen sollten, bekommst du dein Geld rückerstattet. Vorausgesetzt natürlich, du hast auch tatsächlich trainiert.

Das muss die Aufgabe einer Trainingsapp sein. Das ist die Pflicht eines intelligenten Trainingsprogrammes.

In erster Linie muss dich ein intelligentes Training langfristig **vor Verletzungen schützen** und im Optimalfall gleichzeitig in deiner **Performance verbessern**.

FÜR EINEN MANNSCHAFTSPORTLER IST DER SCHUTZ VOR VERLETZUNGEN UNVERZICHTBAR.



EINLEITUNG: KABINENANSPRACHE

Wir könnten dich auch, wie viele andere Programme, jeden Tag trainieren lassen und deine Gesundheit ebenso rücksichtslos aufs Spiel setzen. Aber genau das wollen wir vermeiden. Vor allem wollen wir bei dir ein **Verständnis für nachhaltiges und intelligentes Training** schaffen, damit du in Zukunft selbst die Verantwortung für deinen Erfolg übernehmen kannst.

Wir vertrauen darauf, dass du selbst erkennen wirst, wie unsere App und ein vernünftiger Umgang mit dem **Thema „Ernährung“** dein Lebensgefühl verbessern werden.

Du wirst feststellen, wie einfach du selbst dein Energielevel positiv beeinflussen kannst und welch **enormes Potential** tatsächlich in dir schlummert. Dein Körper wird in der Lage sein, auch noch in den Schlussminuten die Leistungsfähigkeit der Anfangsphase abzurufen und widerstandsfähiger werden, als jemals zuvor.

LEISTUNGSEINBRÜCHE WERDEN EBENSO DER VERGANGENHEIT ANGEHÖREN, WIE WOCHENLANGE AUSFALLZEITEN AUFGRUND KLEINER VERLETZUNGEN

Wir werden nicht nur deine **körperliche Fitness** steigern, sondern gleichzeitig dafür sorgen, dass du das ein oder andere Kilogramm an Fettmasse verlierst, wenn du das möchtest. Ist dir eher daran gelegen, **Muskelmasse aufzubauen**, haben wir auch hierfür die passende Anleitung parat.

In dieser Anleitung richten wir bald den Fokus auf eine **sportoptimierte Ernährungsanleitung**, die sich an deinen jeweiligen Zielen orientiert. Im Anschluss gewinnst du einen kurzen Einblick in die Trainingslehre und die Themenbereiche der Trainingssteuerung und Regeneration.

Abschließend erfährst du, wie du mit einfachen Routinen perfekt in deinen Tag starten und dein Energieniveau schon morgens auf ein neues Level heben kannst.

Dank diesem **theoretischen Know-How**, kannst du, in Kombination mit unseren Workouts, dein Spiel auf dem Platz revolutionieren. Aber dafür wirst du hart arbeiten müssen. Du wirst an die Grenzen deiner körperlichen Belastungsfähigkeit stoßen und du wirst diese **„Grenzen“ pulverisieren**.

Du wirst dich fitter und dynamischer auf dem Platz fühlen als jemals zuvor, den Grundstock dafür musst du dir aber erarbeiten.

Man kann über Cristiano Ronaldo sagen was man will, aber er ist ein absolutes Vorbild, wenn es um **„Trainingsbereitschaft“** geht.

DU WILLST DER BESTE SPIELER/ DIE BESTE SPIELERIN IN DEINER MANNSCHAFT WERDEN?

Dann trainiere mehr als alle anderen, ernähre dich besser als der Rest und entwickle dich zu einem echten Athleten. Wir werden dir alles, was du dafür an theoretischem Wissen benötigst, an die Hand geben.

WENN DU KEIN BALLGEFÜHL HAST UND MIT 31 JAHREN BEGINNST, FUSSBALL ZU SPIELEN, DANN HABEN WIR SCHLECHTE NEUIGKEITEN FÜR DICH. DAS WIRD LEIDER NICHTS MEHR.

WENN DU EINE VERNÜNFTIGE BASIS UND EINEN TRAUM HAST, DANN WARTE KEINEN TAG LÄNGER UND ERARBEITET DIR ALLES, WAS DAFÜR NÖTIG IST. DU HAST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE UND DU BIST DER EINZIGE MENSCH, DER DIR WIRKLICH DABEI HELFEN KANN.

Nur eine sinnvolle Ernährung und professionelles Training bringen dich weiter.

Bist du deshalb auf dich alleine gestellt?

Nein! **Das Team von B42** und unsere [**COMMUNITY AUF FACEBOOK**](#)

werden dich bei deinem Traum unterstützen. Wenn du Fragen hast, kannst du dich jederzeit vertrauensvoll an uns wenden.

Wir werden dir zur besten körperlichen Verfassung deiner Karriere verhelfen, wenn du bereit bist, mit uns diesen Weg zu gehen. Nur wer sich sinnvoll ernährt, trainiert wie ein Profi und seine eigenen Grenzen überschreitet, wird auch irgendwann danach aussehen. Die Grundlage für dieses intensive Training ist deine Gesundheit. Wenn du dich nicht verletzt, kannst du trainieren und wirst jeden Tag besser werden. Verletzungen können dir deinen Erfolg in nur kurzer Zeit wieder zu Nichte machen, **deshalb ist nichts wichtiger, als dass du gesund bleibst.**

Du solltest generell unsere Trainingsprogramme im Bereich Fitness nur starten, wenn du absolut frei von körperlichen Beschwerden bist.

„Never train on dysfunction“, das bedeutet auch „Trainiere nie mit / auf einer Fehlfunktion“. Wenn du aufgrund einer körperlichen Einschränkung eine Übung nicht sauber ausführen kannst,

dann führe diese Übung erst wieder aus, wenn du den Fehler entdeckt hast.

Die Grundvoraussetzung für ein intelligentes und nachhaltiges Training ist ein **gesunder und funktionierender Körper.**

Wenn du bereits viele Jahre sportlich sehr aktiv warst, dann sind kleinere Einschränkungen der Beweglichkeit, wie zum Beispiel eine reduzierte Mobilität der Sprunggelenke (aufgrund einer erlittenen Bänderverletzung oder ähnlichen Verletzungsmustern), nicht selten feststellbar.

Du musst rechtzeitig beginnen, dir diese verloren gegangene Beweglichkeit mit Hilfe unseres Programmes wieder zu erarbeiten und deinen vollen Bewegungsradius, die **„range of motion“ (kurz ROM)** zurück zu erlangen.

Bei schlecht auskurierten oder nicht behandelten Verletzungen reduziert sich dieser Bewegungsradius teilweise erheblich. Nehmen wir wieder dein Sprunggelenk. Ein nicht wirklich auskuriertes Bänderriss, du hast schnell wieder mit dem Training begonnen und die verletzten Strukturen bereits nach wenigen Tagen, unter der Zuhilfenahme eines Tapes, belastet. Seitdem spielst du immer mit Tape, hast aber seit einigen Wochen plötzlich leichte Kniebeschwerden.



Was ist das Problem?

Durch den Verlust des vollen Bewegungsradius, bekommt deine vordere Muskelkette, die über dein Sprunggelenk und das Knie in Richtung Hüfte verläuft, bei körperlicher Belastung plötzlich deutlich mehr Zug. **Wer bekommt den „schwarzen Peter“ zugeschoben? Genau, gerne mal dein Knie.**

Durch das ständige Tragen des Tape-Verbandes suggerierst du deinem Sprunggelenk, dass eine vollständige ROM nicht mehr notwendig ist und dein Körper beginnt es als **Kompensationsmuster** abzuspeichern. Erkennst du die Langzeitwirkung? Du erhöhst dadurch nicht nur die Wahrscheinlichkeit einer **möglichen Knieverletzung**, sondern zwingst deinen Körper dazu, die Einschränkung der Beweglichkeit anderweitig zu

UND WAS IST, WENN DU VERLETZT ODER ANGESCHLAGEN BIST?

kompensieren. Solche und andere **Defizite müssen unbedingt behoben werden**, bevor du wieder mit einer hohen körperlichen Belastung startest.

Hast du ständig wieder das gleiche Verletzungsmuster? Treten immer wieder an derselben Stelle muskuläre Probleme auf und verursachen Schmerzen? Oder leidest du an einer frischen Verletzung? Solltest du aktuell gerade an einer kleinen Verletzung laborieren oder Schmerzen verspüren, dann gibt es für genau diesen Zweck Sportmediziner und Physiotherapeuten.

Aber woran erkennst du einen guten Therapeuten?

Angenommen du verletzst dich am Wochenende in einem Ligaspiel bereits nach wenigen Minuten und erleidest eine Muskelverletzung im hinteren Oberschenkel. Du bist am Montag sofort in physiotherapeutischer Behandlung und erhältst die ersten Anwendungen.

Was unterscheidet jetzt den Experten bzw. den motivierten Therapeuten vom Durchschnitts-Physio?

EINLEITUNG: KABINENANSPRACHE

Die Tatsache, ob er sich auf die **Suche nach der Ursache** begibt. Eine Muskelverletzung oberflächlich behandeln werden ALLE. Aber tatsächlich nach der Ursache der Verletzung zu forschen, entscheidet über Sinn und Unsinn der Behandlung. Ergeben sich während der Therapie keinerlei Ansätze für die Ursache der Läsion, dann kannst du davon ausgehen, dass dieses Verletzungsmuster in naher Zukunft mit einer hohen Wahrscheinlichkeit wieder auftreten wird. Und das musst du unter allen Umständen vermeiden.

Nur mit einer **gesicherten Diagnose** können dich unsere Trainingsprogramme aus dem Comeback-Bereich perfekt unterstützen und dir dabei helfen, schneller wieder auf dem Platz zu stehen, als jemals zuvor. **Durch unsere Pläne kannst du wie ein Profi jeden Tag zuhause trainieren und dich so langfristiger vor Verletzungen schützen.**

Ja du hast richtig gelesen. Bei uns findest du nicht nur **individualisierte Trainingspläne** rund um deine Fitness. Wir haben auch für den Fall einer Verletzung genau die richtigen Programm für dich.

Unsere **Trainingsprogramme im Reha-Bereich** entwickeln wir zusammen mit **Oliver Schmidlein**. Oliver Schmidlein ist einer der **erfahrensten Physiotherapeuten und Trainer** im deutschen Fußball.

So war er sowohl beim **FC Bayern München**, als auch bei der deutschen Fußballnationalmannschaft tätig und hat entscheidend dazu beigetragen, die Strukturen im deutschen Profi-Fußball zu modernisieren.

In seiner Praxis **OSPHYSIO** in München betreut er Profi-Sportler, aber auch Nicht-Profis, wenn es um die professionelle Reha und Wiederaufnahme von sportlicher Aktivität nach Verletzung geht. Er und sein Team von OSPHYSIO sind mit das Beste, was einer Sportlerin oder einem Sportler im Falle einer Verletzung oder zur Steigerung der individuellen Leistungspotentiale passieren kann. Und dieses **Know-How aus dem Profibereich**, transportieren wir jetzt mit ihm zusammen in den Amateurbereich. Zu dir.

Crazy, oder? Wir können unser Glück auch selber kaum fassen.

ABER WAS MUSST DU JETZT MACHEN?

Eigentlich nicht viel. Halte dich an unsere Trainingspläne. Und verändere bitte nichts daran.

Du musst keine Angst haben, dass es zu schnell zu viele Muskeln werden. Kennst du auch Mitspieler oder Freunde, die nicht trainieren können „weil sie sonst so schnell Muskulatur aufbauen, die sie dann in ihrer Dynamik behindern?“. Solche Menschen haben keine Ahnung.

Wenn zu dir jemand sagt: „Ich gehe jetzt seit einem Jahr mit einem vernünftigen Split - Trainingsplan ins Fitnessstudio, habe meine Ernährung perfektioniert, führe jeden Tag 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu und drücke jetzt schon über 100 Kilo ohne Problem fünfzehn Mal, langsam glaube ich bekomme ich zu viel Muskulatur“, dann ergibt die Aussage vielleicht tatsächlich Sinn, vorher nicht.

**HALTE DICH EINFACH AN DAS PROGRAMM.
MACHE NICHTS ANDERS, FÜGE KEINE
ÜBUNGEN HINZU UND LASSE NICHTS WEG.**

EINLEITUNG: KABINENANSPRACHE

Und um noch etwas wollen wir dich an dieser Stelle bitten.

Vergiss alles, was du bis jetzt über das Thema Diät oder Fettverlust gehört oder selbst ausprobiert hast. Wir werden dir einen funktionierenden Weg zeigen, der dich deine gesamte Trainingszeit und darüber hinaus begleiten kann.

Mit dieser Herangehensweise kannst du in Zukunft dein **Wunschgewicht halten**, ohne dass du ständig das Gefühl haben wirst, auf etwas verzichten zu müssen. Wir werden dir zeigen, **wie dein Körper tickt** und wie du es langfristig vermeiden kannst, überflüssige Fettpolster anzulegen.

Vor allem aber wirst du dich trotz der zusätzlichen **Belastung kraftvoll und energiegeladen fühlen und auf dem Platz nur so vor Power strotzen**. Damit dies der Fall sein wird, solltest du dich unbedingt so nah wie möglich an den Vorgaben orientieren. Wir kennen selbst alle diese Ideen wie „Viel hilft viel“ oder „Wenn ich nicht nur 500, sondern gleich 1.500 Kalorien einspare oder mehr konsumiere, dann erreiche ich mein Ziel viel schneller“.

Niemand kann dich daran hindern, aber wir haben leider eine schlechte Nachricht für dich. Deine Ergebnisse werden dich nicht begeistern. Zügiger Abbau von Muskelmasse, ein schnell absinkendes Energieniveau und ein Leistungseinbruch sind praktisch vorprogrammiert. Solltest du zu schnell zu viele Kalorien zuführen, erhältst du als Ergebnis zwar einen zügigen Zuwachs, aber leider in Form von Fett - und nicht in Muskelmasse.

DAS THEMA REGENERATION SOLLTE NICHT UNTERSCHÄTZT WERDEN.

Auch das **Thema Regeneration** wird in diesem Zusammenhang oft unterschätzt. Wenn du es aber einmal verstanden hast, wie wichtig das **Zusammenspiel zwischen Belastung und Pausenzeit** tatsächlich ist, dann wirst du schnellere Fortschritte erzielen als jemals zuvor. Vor allem aber wird dich eine gezielte Trainingssteuerung **vor Überlastung und damit einhergehenden Verletzungen schützen**.

READY?

Bist du jetzt bereit, auf den Platz zu gehen. Gegen den härtesten Gegner den es gibt - dich selbst?



**LASS UNS JETZT LOSLEGEN,
WIR FREUEN UNS DARAUF!**

DEIN TEAM VON B42

NUTRITION-BASICS

#1

DER GRUNDUMSATZ

ZUM START BESCHÄFTIGEN WIR UNS ERST EINMAL DAMIT, WIE DEIN KÖRPER IN DEN GRUNDZÜGEN FUNKTIONIERT. UM ZU VERSTEHEN, WIE DEIN KÖRPER TICKT, IST ES WICHTIG, DIE KÖRPEREIGENEN BEDÜRFNISSE ZU KENNEN. OBWOHL JEDER VON UNS EIN HOCHKOMPLEXES WUNDERWERK DER NATUR DARSTELLT, UNTERLIEGEN WIR DOCH ALLE DEN ALLGEMEIN GÜLTIGEN GESETZMÄSSIGKEITEN DES MENSCHLICHEN ENERGIEBEDARFES.

Zwar ist die Höhe dieses Bedarfes von Mensch zu Mensch unterschiedlich, dennoch verbraucht jeder von uns täglich eine gewisse Menge an Energie, um grundsätzlich existieren zu können.

Dein Gesamtenergiebedarf ist daher die Menge an Energie, die dein Körper im Laufe des gesamten Tages tatsächlich verbraucht. Mit Hilfe dieser Energie hält dein Körper nicht nur die Körpertemperatur aufrecht, sondern

gewährleistet deine Muskeltätigkeit, deine Verdauung oder auch den Wiederaufbau körpereigener Bestandteile wie Haare, Haut oder Fingernägel.

Der Bedarf ist stark abhängig von deinem Beruf, deiner täglichen Aktivität und insbesondere der sportlichen Betätigung, grundsätzlich errechnet er sich jedoch aus:

GESAMTENERGIEBEDARF = GRUNDUMSATZ X LEISTUNGSUMSATZ + VERDAUUNGSVERLUST

Das **Ergebnis wird in Kalorien angegeben**, aber was versteht man eigentlich unter einer Kalorie?

Darunter versteht man die Menge an Energie die notwendig ist, um ein Gramm Wasser von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen. Genau diese Energiemenge ist in einer Kalorie enthalten. Wenn du also etwas zu dir nimmst, das 100 Kalorien enthält, dann führst du deinem Körper 100 Mal diese Energie zu.

Du musst dir diese Definition nicht merken, viel wichtiger wäre uns, dass du folgenden Satz verinnerlichst und dir für alle Zeiten im Gedächtnis verankerst:

WENN DU LEDIGLICH DIE MENGE AN KALORIEN ZU DIR NIMMST, DIE DEIN KÖRPER DEN GANZEN TAG ÜBER VERBRAUCHT, DANN NIMMST DU WEDER ZU NOCH AB

NUTRITION-BASICS

Wie sich dieser Verbrauch im Einzelnen zusammensetzt, werden wir dir in den nächsten Absätzen erklären. Aber wir haben eine gute Nachricht für dich: Am Ende des Kapitels führt dich ein Link zu unserem **Kalorienrechner**, dort sollst du dir deinen ganz persönlichen Kalorienbedarf von uns berechnen lassen.

So weißt du in Zukunft genau, wie viele Kalorien du täglich zu dir nehmen solltest, wenn du dein **Gewicht halten, Fettmasse verlieren oder gezielt Muskulatur** aufbauen möchtest.

VERLIERE FETTMASSE INDEM DU WENIGER KALORIEN ZU DIR NIMMST ALS DU VERBRENNST.

DER GRUNDUMSATZ

Dabei handelt es sich, wie bereits beschrieben, um die Menge an Energie, die dein Körper in einem Zeitraum von 24 Stunden benötigt, um seine Körpertemperatur aufrecht zu erhalten, sowie die **Herztätigkeit und Atmung** gewährleisten zu können. Bei der Berechnung wird die Annahme zu Grunde gelegt, dass du dich über den gesamten Tagesverlauf liegend im Bett befindest und keinerlei Nahrung zu dir nimmst.

Der Grundumsatz verändert sich ständig und wird vor allem durch dein Alter, deine Größe und dein Gewicht beeinflusst. Auch gibt es für Männer und Frauen unterschiedliche Formeln, um diesen Bedarf zu ermitteln.

GRUNDUMSATZ FÜR MÄNNER

$66,47 + 13,7 \times \text{KÖRPERGEWICHT IN KG} + 5 \times \text{KÖRPERGRÖSSE IN CM} - 6,8 \times \text{ALTER IN JAHREN} = \text{GRUNDUMSATZ}$

GRUNDUMSATZ FÜR FRAUEN

$655 + 9,6 \times \text{KÖRPERGEWICHT IN KG} + 1,7 \times \text{KÖRPERGRÖSSE IN CM} - 4,7 \times \text{ALTER} = \text{GRUNDUMSATZ}$

Anhand dieser Formeln lässt sich **dein aktueller Grundumsatz** berechnen.

An dieser Stelle möchten wir dir am fiktiven Beispiel von Thomas Mustermüller ein Gefühl dafür vermitteln, wie hoch der Grundumsatz bei einer Größe von 180 cm, einem Gewicht von 75 Kilogramm und einem Alter von 25 Jahren ausfällt.

Befüllt man nun obige Gleichung mit diesen Daten, liegt der **Grundumsatz von Thomas bei 1.824 Kalorien.**

DER LEISTUNGSUMSATZ

Der **Leistungsumsatz ist eine Summe aus deinem Arbeits - und deinem Freizeitumsatz**. Da eine einzelne Berechnung aller Freizeitaktivitäten eine ständige Protokollführung deinerseits nach sich ziehen würde und im Alltag nicht umsetzbar erscheint, ist man dazu übergegangen, sogenannte PAL (Physical Activity Level) - Faktoren zur Berechnung heranzuziehen.



DIESE PAL - FAKTOREN GLIEDERN SICH FOLGENDERMASSEN AUF:

| | |
|--|---|
| 0,95 > SCHLAFEN | 1,0 - 1,2 > NUR SITZEND & LIEGEND |
| 1,4 - 1,5 > ÜBERWIEGEND SITZEN (Schreibtischtätigkeit) | 1,6 - 1,7 > SITZEND UND GEHEND (leichte sportliche Anstrengung) |
| 1,8 - 1,9 > ÜBERWIEGEND GEHEND (mittlere sportliche Belastung) | 2,0 - 2,3 > KÖRPERLICH ANSTRENGEND (schwere sportliche Belastung) |

Angenommen Thomas, mit einem Grundumsatz von 1.824 Kalorien, schläft jeden Tag 8 Stunden. Im Anschluss sitzt er 9 Stunden am PC im Büro, die 2 Stunden Zeit bis zum Training vertreibt er sich mit Freizeitaktivitäten wie Einkaufen oder Freunde treffen. Danach ist er dann 90 Minuten aktiv im Training und verbringt die letzten 3 ½ Stunden zuhause auf dem Sofa und sieht fern, dann ergeben sich folgende Werte:

8 MAL 0,95 = 7,60
9 MAL 1,5 = 13,5
2 MAL 1,6 = 3,20
1,5 MAL 2,3 = 3,45
3,5 MAL 1,4 = 4,90

Zählt man all diese Werte zusammen erhält man 32,65. Teilt man dies durch die Anzahl der Tagesstunden (24), erhält man für die Freizeitaktivität von Thomas einen PAL - Faktor von 1,36.

Multipliziert man nun den PAL - Faktor mit dem Grundumsatz von 1.824, erhält man als **Ergebnis 2.480 Kalorien**.

VERDAUUNGSVERLUST

Nun gilt es noch, die Energie zu berücksichtigen, die dabei „verloren“ geht, wenn der Körper die aufgenommene Nahrung verdaut. Im Rahmen einer normalen Mischkost rechnet man hier mit **10 % der Kalorien**, die man über die Nahrung zuführt.

Um die zehn Prozent zu erhalten, teilst du die **2.480 Kalorien durch 10 = 248 Kalorien Verdauungsverlust**.

ERGEBNIS

Grundumsatz x Leistungsumsatz + Verdauungsverlust = Gesamtenergiebedarf

➤ **1.824 KALORIEN X 1,36 + 248 KALORIEN = 2.728 KALORIEN**

**TO LOSE BODY FAT, YOU NEED TO
BURN MORE CALORIES THAN YOU
CONSUME.**

Der **Gesamtenergiebedarf von Thomas** für einen Trainingstag liegt also bei **2.728 Kalorien**.

Wenn er also folglich an diesem Trainingstag 2.728 Kalorien an Nahrungsmitteln zu sich nehmen würde, würde er weder zu noch abnehmen.

Musst du dir das jetzt ALLES merken? Nein, das musst du glücklicherweise nicht. Es gibt viele Kalorienrechner im Internet. Aber auch dort gibt es viele Gute und Schlechte. Wir haben selbst einen Rechner entwickelt. Und dann haben wir uns gedacht: Noch viel besser wäre eigentlich eine **komplette Ernährungs-App**.

Die deinen **Tagesbedarf errechnet**, die **deine sportlichen Betätigungen** berücksichtigt, deine Essgewohnheiten und Unverträglichkeiten. Und die dir nicht nur Rezepte, sondern auch gleich eine perfekten Einkaufszettel mit an die Hand gibt. Mit einem 20 - teiligen Videokurs, der alle Inhalte rund um das Thema Ernährung anschaulich und verständlich vermittelt.

Jede Spielerin und jeder Spieler, der es wirklich wissen möchte - nicht nur einmal für einen Monat, sondern Jeder und Jede, die wirklich langfristig ihre Performance verbessern möchte, bekommt im Jahresabo diese Ernährungs-App kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wie hört sich das an? Wir hoffen doch gut.

Aber weiter im Text. Wichtig ist tatsächlich, dass du in erster Linie einmal das Thema Ernährung verstanden hast. Dann wirst du ein Leben lang davon profitieren können.

WAS IST JETZT NOCH EINMAL GENAU EINE KALORIE?

Erinnerst du dich noch an die Erklärung? Wenn nicht, dann noch einmal zur Auffrischung:

Eine Kalorie ist die Menge an Energie, die notwendig ist, um ein Gramm Wasser von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen.

NUTRITION-BASICS

Kalorien sind also nichts anderes als eine Einheit für Wärmeenergie. Jedes Lebensmittel liefert eine gewisse Menge an Energie. Je mehr Energie es liefert, desto mehr Kalorien hat es auch. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „verbrennen“, daher auch der **Ausdruck „Brennwert“**.

Würden wir es genau nehmen, müssten wir eigentlich von Kilokalorien sprechen, denn in dieser Einheit wird die in unseren Lebensmitteln gespeicherte Energie auf den Verpackungen angegeben (kcal). Aber da sich im allgemeinen Sprachgebrauch die Kalorie durchgesetzt hat, werden wir auch weiter diese Einheit verwenden.

Dein Körper verbraucht daher jeden Tag Energie, einfach nur, um am Leben zu bleiben. Unter starker körperlicher Belastung, zum Beispiel beim Sport am Wochenende, verbrennt er eine große Menge an Energie.

Man könnte den Verbrauch jedes einzelnen Athleten auch gut mit dem Kraftstoffverbrauch verschiedener Pkw – Modelle vergleichen.

Der kleine Sportler „Smart“ benötigt

folglich für 90 Minuten Spielzeit nur die Hälfte der Energie, die der Bullige „Hummer“ im selben Zeitraum verbrauchen würde.

Um seinen Tank vor dem Wettkampf richtig zu befüllen, benötigt der kleine Smart folglich auch erheblich weniger „Sprit“ als sein wuchtiger Mitspieler. Das bedeutet also, jeder Athlet hat einen individuellen Energieverbrauch und um die Energiespeicher richtig zu befüllen, muss man sich diesen Verbrauch vorab berechnen.

Dieser Verbrauch lässt sich auch mit einem anderen Vergleich sehr gut darstellen. Stell dir vor, dein Körper würde funktionieren wie dein Girokonto, nur dass alles nicht in Euro, sondern in Kalorien abgerechnet wird.

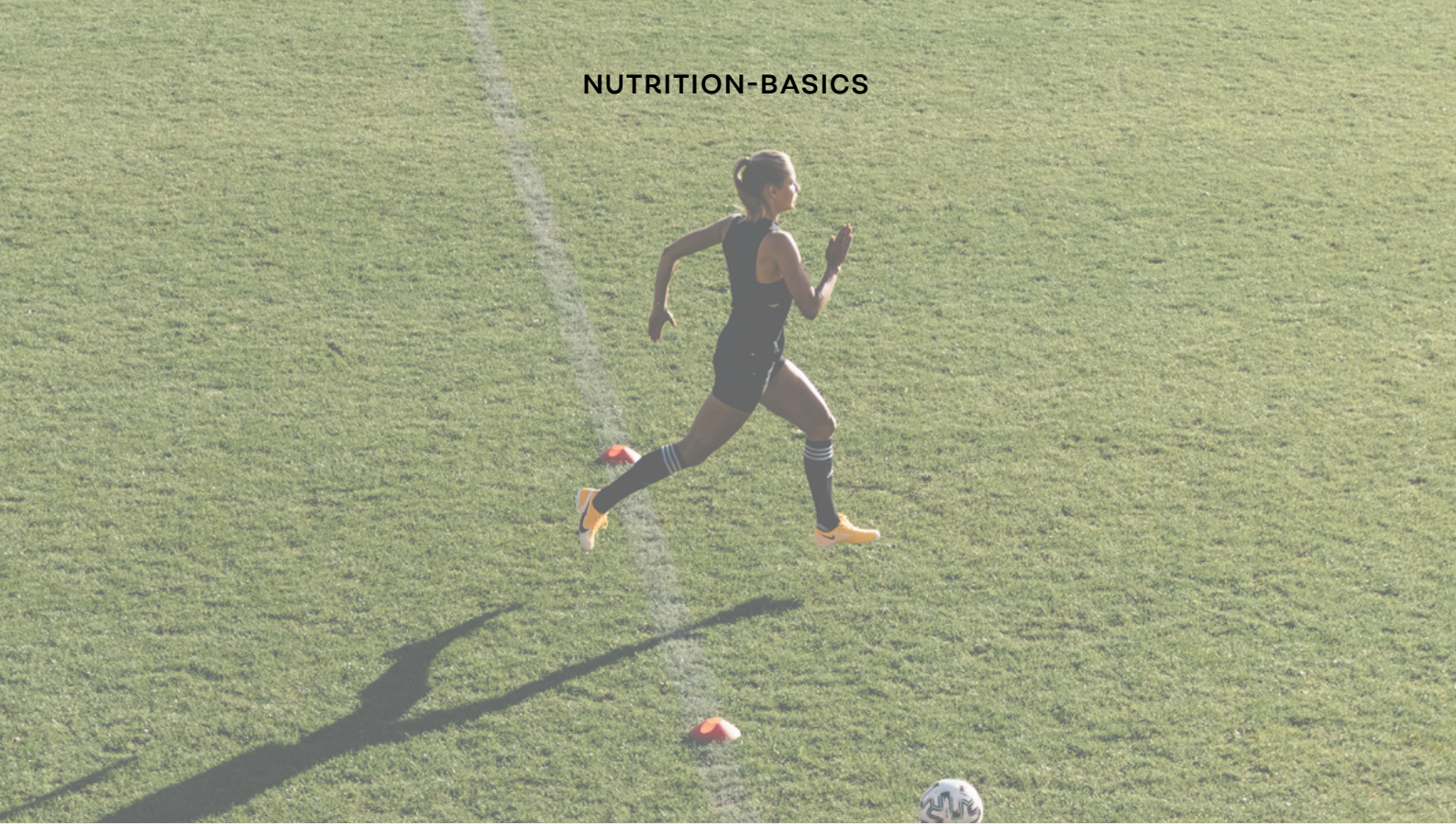
Auf der Sollseite stehen deine Fixausgaben wie Miete, Auto, Handy etc., diese Posten stellen deinen täglichen Bedarf an Energie dar (Stehen, Gehen, Bewegen). Mit deinem aufgenommenen Essen kannst du die Habenseite befüllen. Am Ende des Tages sollte dein Kalorienkonto auf Null stehen, so nimmst du weder zu noch ab.

ABER WENN DU JETZT ZU VIEL „EINZAHLST“? ODER AUS SPARSAMKEIT ZU WENIG AUSGIBST UND DICH KAUM KÖRPERLICH BEWEGST BZW. ENTSPRECHEND TRAINIERST?

Genau, dann wirst du reich. Zumindest reich an eingelagerten überschüssigen Kalorien. Und um diesen Reichtum besser einlagern zu können, legt sich dein Körper eine Vielzahl von Depots an, gerne vorne am Bauch und im Bereich der Hüften. Dann ist man stolzer Besitzer mehrerer Fettdepots und das möchtest du als leistungsfähiger Sportler ja unter allen Umständen vermeiden.

Anders sieht es natürlich aus, wenn du diesen Überschuss an Energie mit zusätzlichem Training kombinierst. Dann kann dein Körper diese überschüssigen Kalorien dazu verwenden, deine bereits vorhandenen Muskelgruppen auszubauen und zu vergrößern; du generierst dadurch einen Muskelzuwachs.

Natürlich lässt sich dieser Effekt auch umkehren. Führst du weniger Kalorien zu,



als du tatsächlich verbrauchst, ist dein Körper gezwungen, auf die eingelagerten Energiereserven zurückzugreifen, um seine Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten zu können; das ist das Prinzip einer Diät

Wie du also siehst, kannst du deine jeweiligen Ziele nur über die Anpassung deiner täglichen Energiebilanz erreichen. Du kannst dich noch so gesund und hochwertig ernähren, wenn du einen Kalorienüberschuss erzeugst, wirst du nicht abnehmen.

Ein gutes Beispiel dafür sind Nüsse. Diese enthalten hochwertige und für unseren Körper extrem wichtige Fettsäuren. Leider haben die meisten Nussarten aber pro 100 Gramm knapp 600 Kalorien und ein Päckchen mit 200 Gramm ist schnell verspeist.

HALTE DIR ALSO IMMER VOR AUGEN, DASS DEINE ERNÄHRUNG ÜBER DAS ERREICHEN DEINER ZIELE ENTSCHEIDEN WIRD UND NICHT ALLEINE DEIN TRAINING. AUS UNSERER SICHT LIEGT DAS VERHÄLTNISS VON ERNÄHRUNG ZU TRAINING BEI MINDESTENS 70:30, EHER SOGAR 80:20.

Wir stellen dir zum besseren Verständnis die nachfolgende Tabelle zu Verfügung. Wie du schnell erkennen wirst, ist es unmöglich, seine Ernährungssünden mit einer vernünftig gesteuerten Trainingsbelastung zu kompensieren.

Die erste Tabelle zeigt dir, wieviele Kalorien du pro Stunde in der jeweiligen Sportart verbrennst, die zweite, wieviele du durch den Verzehr verschiedener Lebensmittel zu dir nimmst.

KALORIENVERBRAUCH AUF EINEN BLICK

| | kcal / h mit 70 kg |
|---------------------|--------------------|
| Tischtennis | 280 |
| Golf | 350 |
| Basketball | 420 |
| Radfahren (15 km/h) | 420 |
| Skifahren | 420 |
| Tennis (Doppel) | 420 |
| Fußball | 490 |
| Beachvolleyball | 560 |
| Laufen (8km/h) | 560 |
| Tennis (Einzel) | 560 |
| Radfahren (25 km/h) | 700 |
| Squash | 840 |
| Laufen (12 km/h) | 840 |

SPORT & KALORIENVERBRAUCH

NUTRITION-BASICS

KOHLENHYDRATE // ANGABEN PRO 100G

| | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | Kalorien |
|--------------------|------------------|--------|------|----------|
| OBST | Banane | 20,0g | 1,2g | 93 |
| | Granatapfel | 16,7g | 0,7g | 78 |
| | Kaki | 16,0g | 0,6g | 71 |
| | Weintrauben | 15,6g | 0,7g | 68 |
| | Apfel | 14,4g | 0,3g | 65 |
| | Feige | 12,9g | 1,3g | 63 |
| | Mango | 12,5g | 0,6g | 62 |
| | Ananas | 12,4g | 0,5g | 59 |
| | Birne | 12,4g | 0,5g | 52 |
| | Nektarine | 12,4g | 0,9g | 60 |
| TROCKENOBST | Dattel | 66,0g | 2,0g | 285 |
| | Aprikose | 61,1g | 2,7g | 250 |
| | Feigen | 55,3g | 4,0g | 261 |
| | Pflaumen | 42,6g | 2,5g | 217 |
| GEMÜSE | Mais | 18,0g | 2,9g | 80 |
| | Erbsen | 12,8g | 6,8g | 85 |
| | Kürbis, Hokkaido | 12,6g | 1,7g | 63 |
| | Karotte | 6,8g | 0,8g | 39 |
| | Paprika | 6,4g | 1,3g | 43 |

NUTRITION-BASICS

KOHLLENHYDRATE // ANGABEN PRO 100G

| | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | Kalorien |
|----------------------------|----------------|--------|-------|----------|
| GETREIDE/ BACKWAREN | Buchweizen | 70,0g | 9,0g | 343 |
| | Nudeln | 70,5g | 12,5g | 350 |
| | Dinkelnudeln | 69,0g | 15,1g | 369 |
| | Dinkelflocken | 64,0g | 14,2g | 353 |
| | Vollkornnudeln | 61,0g | 13,0g | 323 |
| | Haferflocken | 55,0g | 10,3g | 340 |
| | Amaranth | 55,0g | 14,3g | 370 |

FETT-CHECKLIST // ANGABEN PRO 100G

| | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalorien |
|-------------------------|----------------------|---------------|--------|----------|
| FISCH | Lachs | 0,0g | 22,5g | 248 |
| | Makrele | 0,0g | 20,0g | 167 |
| MILCH- PROD. | Mozzarella | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Griechischer Joghurt | 4,0g | 3,3g | 114 |
| OBST | Avocado | 13,6g | 1,4g | 138 |

NUTRITION-BASICS

FETT-CHECKLIST // ANGABEN PRO 100G

| | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalorien | |
|----------------|---------------|---------------|--------|----------|-----|
| ANDERES | Paranüsse | 66,0g | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Walnüsse | 65,2g | 4,0g | 3,3g | 114 |
| | Erdnussbutter | 55,0g | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Erdnüsse | 48,1g | 4,0g | 3,3g | 114 |
| | Mandeln | 47,0g | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Cashewkerne | 42,0g | 4,0g | 3,3g | 114 |
| | Chia Samen | 34,0g | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Leinsamen | 30,9g | 4,0g | 3,3g | 114 |
| | Ei | 10,8g | 1,0g | 17,5g | 247 |
| | Tofu | 5,3g | 4,0g | 3,3g | 114 |
| ÖLE | Leinöl | 100,0g | 0,0g | 0,0g | 896 |
| | Kokosöl | 100,0g | 0,0g | 0,0g | 828 |
| | Olivenöl | 91,5g | 0,0g | 0,0g | 857 |

PROTEIN-CHECKLIST // ANGABEN PRO 100G

| | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett | Kalorien | |
|--------------|----------------|---------------|------|----------|-----|
| FISCH | Thunfisch | 25,5g | 0,1g | 1,0g | 113 |
| | Lachs | 22,5g | 0,0g | 17,5g | 248 |
| | Garnelen | 17,2g | 0,0g | 0,7g | 75 |
| | Pangasiusfilet | 13,4g | 0,0g | 1,2g | 67 |

NUTRITION-BASICS

PROTEIN-CHECKLIST // ANGABEN PRO 100G

| | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett | Kalorien |
|----------------------|-----------------|---------------|-------|----------|
| FLEISCH | Putenbrust | 23,0g | 0,0g | 110 |
| | Schweinefleisch | 22,0g | 1,0g | 140 |
| | Hähnchenbrust | 21,0g | 1,0g | 110 |
| | Rindfleisch | 19,0g | 1,0g | 115 |
| | Hackfleisch | 19,0g | 3,0g | 221 |
| MILCHPRODUKTE | Harzer Käse | 27,0g | 0,0g | 113 |
| | Mozzarella | 17,5g | 1,0g | 247 |
| | Hüttenkäse | 12,0g | 3,1g | 85 |
| | Magerquark | 12,0g | 3,9g | 68 |
| | Joghurt 1,5% | 3,5g | 15,4g | 89 |
| | Milch 1,5% | 3,5 g | 5,4g | 48 |
| GEMÜSE | Linsen | 6,4g | 14,7g | 100 |
| | Kidneybohnen | 6,0g | 15,0g | 86 |
| ANDERES | Erdnüsse | 29,8g | 17,5g | 576 |
| | Chia Samen | 22,0g | 4,6g | 473 |
| | Mandeln | 20,0g | 21,0g | 546 |
| | Ei | 12,8g | 0,6g | 150 |
| | Tofu | 10,6g | 2,9g | 102 |
| | Quinoa, gekocht | 3,5g | 17,0g | 104 |

NUTRITION-BASICS

SNACK-CHECKLIST

| | kcal/ 100g | kcal/ Stück |
|------------------------------|------------|-------------|
| Ritter Sport Vollnuss | 576 | 36 |
| Snickers | 481 | 241 |
| Mars | 449 | 229 |
| Haribo Goldbären | 343 | 8 |
| Popcorn süß | 522 | 522 |
| Kartoffelchips | 542 | 542 |
| Erdnuss-Flips | 500 | 500 |
| Erdnüsse geröstet & gesalzen | 622 | 622 |
| Studentenfutter | 569 | 569 |
| Pistazien | 640 | 640 |
| Pizza Salami | 245 | 858 |
| Nutella | 547 | 547 |
| Big Mac | 232 | 508 |
| Pommes (mittlere Portion) | 232 | 508 |
| Limonade (0,5l) | 48 | 240 |
| Bier Hell 0,5l | 42 | 210 |
| Weißbier 0,5l | 46 | 230 |
| Wodka (2cl) | 215 | 43 |
| Whiskey (2cl) | 250 | 50 |
| Rotwein (0,125l) | 84 | 125 |

SNACKS, FASTFOOD & ALKOHOL

NUTRITION-BASICS

Wie du siehst, sind die **tatsächlich verbrannten Kalorien pro Sportstunde oft bedeutend geringer**, als du das vielleicht zuvor angenommen hattest. Du musst dir die exakten Werte dieser Listen nicht einprägen, aber sie können dir helfen, ein Gefühl für deine tägliche Energiebilanz zu entwickeln.

- > **KALORIEN SIND ALSO NICHTS ANDERES ALS EINE EINHEIT FÜR WÄRMEENERGIE**
- > **DEINE ENERGIEBILANZ EINES JEDEN TAGES IST UNTERSCHIEDLICH**
- > **NIMMST DU WENIGER KALORIEN ZU DIR, ALS DU BENÖTIGST, REDUZIERST DU DEIN GEWICHT.**
- > **FÜHRST DU MEHR KALORIEN ZU, ALS DU VERBRAUCHST, ERHÖHT SICH DEIN GEWICHT**
- > **FÜR EINEN GEZIELTEN MUSKELAUFBAU IST EIN KALORIENÜBERSCHUSS NOTWENDIG**
- > **DEINE ZIELE ERREICHST DU IN ERSTER LINIE ÜBER DIE ERNÄHRUNG (70:30 / 80:20)**



WIE FUNKTIONIERT EINE DIÄT?

ZU BEGINN IST WICHTIG, DASS DU DAS PRINZIP EINER DIÄT ZUMINDEST EINMAL GEHÖRT UND IM OPTIMALFALL AUCH VERSTANDEN HAST. SO KANNST DU ZUM EINEN AUF DIESES WISSEN DEIN GANZES LEBEN LANG ZURÜCKGREIFEN UND BRAUCHST ZUM ANDEREN NIE WIEDER ANGST DAVOR HABEN, AUFGRUND EINES AUSSCHWEIFENDEN ABENDESSENS GLEICH EIN BIS ZWEI KILO FETTMASSE ZUZULEGEN.

Es gibt zu diesen Themenbereichen unglaublich viele Artikel, leere Versprechungen und unzählige Geheimtipps.

**Beim Thema Fettverlust dreht sich alles genau um eine Sache:
Verbrauche mehr Kalorien, als du deinem Körper über die Nahrung zuführst.**



Mehr musst du zu Beginn nicht wissen. Kein Geheimnis, keine Pille, keine neue wissenschaftliche Entdeckung. Jeden Tag verbrauchst du eine gewisse Anzahl an Kalorien und dein Gesamtbedarf steigt vor allem durch alltägliche Bewegung und dein Training. **Möchtest du Fett reduzieren, ist es wichtig, dass du weniger durch deine täglichen Mahlzeiten zu dir nimmst, als du verbrauchst.**

Erinnerst du dich noch an das Verhältnis von Ernährung zu Training: 70/30 bzw. 80/20.

Das bedeutet, du kannst trainieren wie ein Weltmeister, wenn du deine Ernährung nicht optimierst, ist dein Training für den Allerwertesten. **Und jetzt die gute Nachricht:** Du musst es nur einmal verstanden haben und kannst es in Zukunft jede Saison erneut anwenden.

“MIT DIESEN DREI SIT-UP VARIANTEN UND DER POWER-PILLE ZUM TRAUMKÖRPER?“ LEIDER NEIN! MIT EINEM EINFACHEN VERSTÄNDNIS VON ERNÄHRUNG ZUM ERFOLG? SCHON EHER!

Wir werden es dir deshalb anhand eines fiktiven und stark vereinfachten Diätbeispiels kurz erklären.

Einmal angenommen der oben aufgeführte Athlet Thomas Mustermüller möchte nun abnehmen, weil er 5 Kilo zu viel mit sich herumträgt und schon leicht beginnt, an Gerd, statt an Thomas Müller zu erinnern.

Thomas möchte also 5 Kilo Körperfett verlieren, um sich wieder, wie früher, dynamisch gegen seinen Gegenspieler durchsetzen zu können, also startet er eine Diät. Wie lange dauert so etwas im Normalfall und wie kann Thomas sichergehen, dass er jeden Tag kontinuierlich abnimmt?

An dieser Stelle ist es wichtig, dass du verstehst, dass 5 Kilo weniger auf der Waage nicht 5 Kilo weniger Fett sind. Jeder von uns kann mit einer „**Crash - Diät**“ aus einem Magazin innerhalb einer Woche 5 Kilogramm verlieren, aber nur auf der Waage.

5 KILO WENIGER AUF DER WAAGE SIND NICHT 5 KILO WENIGER FETT.

Ein tatsächlicher Fettverlust ist nämlich sehr viel langwieriger, lässt sich aber ganz einfach errechnen. Solltest du jemals wieder vergessen, warum alle Diät-Versprechen ala „Mit der XY - Diät in nur 7 Tagen 5 Kilogramm verlieren“ einfach komplett gelogen sind, musst du dich nur an dieses Beispiel erinnern.

Thomas Mustermüller verbraucht also an einem durchschnittlichen Tag circa 2.700 Kalorien. Um ein Kilo Körperfett zu verlieren, muss er circa 7.000 Kalorien einsparen. Das bedeutet, sobald er mehr Kalorien verbraucht, als er zu sich nimmt, beginnt Thomas Kalorien einzusparen. Im Rahmen einer gesunden Diätform ist man bei einer **täglichen Einsparung von ungefähr 20% der Gesamtkalorien, hier also knapp 500 Kalorien, immer auf einem vernünftigen Weg.**

Jetzt lässt sich leicht errechnen, wie lange Thomas für sein Vorhaben brauchen wird. Er spart täglich 500 Kalorien ein (indem er nur circa 2.200 Kalorien zu sich nimmt, aber knapp 2.700 Kalorien verbraucht), das summiert sich in einer Woche auf 3.500. Innerhalb von zwei Wochen hat er also insgesamt 7.000 Kalorien im Defizit und somit ein Kilogramm Körperfett verloren. Da er fünf Kilo verlieren möchte, multipliziert man die zwei Wochen mal fünf und schon hat Thomas ein Ergebnis:

KNAPP ZEHN WOCHEN DIÄT FÜR FÜNF KILOGRAMM KÖRPERFETT.

Anhand dieses Systems kannst du dich selbst im Rahmen der Diät orientieren und bekommst eine Vorstellung davon, wie viel Zeit deine Unternehmung in Anspruch nehmen wird.

Vor allem aber macht es deutlich, wie unsinnig es ist zu behaupten, Thomas könnte innerhalb einer Woche 5 Kilogramm tatsächliches Körperfett verlieren. Denn dazu müsste er knapp 35.000 Kalorien einsparen, bei einem Gesamtwochenumsatz von 18.900 Kalorien dürfte das sehr schwierig für ihn werden.

Auf der anderen Seite musst du aber nun auch keine Angst mehr haben, mit einem tollen Abendessen, samt Vor - und Nachspeise, gleich ein oder zwei Kilo zuzulegen. Damit dein Körper Fettmasse aufbauen kann, benötigt er nämlich einen Kalorienüberschuss. Das hat zur Folge, dass du auch erst wieder 7.000 Kalorien mehr zu dir nehmen musst, als du tatsächlich verbrauchst.

Wie solltest du nun an dein ganz persönliches Projekt heran gehen? Entscheidend ist aus unserer Sicht genau eine Sache: setze dir ein realistisches Ziel und orientiere dich an dem aufgeführten Rechenbeispiel.

Der Gewichtsverlust ist immer stark abhängig von deinem Startgewicht und deinen persönlichen Voraussetzungen. Bist du bereits trainiert und möchtest die letzten Prozent an Körperfett verlieren? Dann wird es ein klein wenig langsamer vorangehen, als mit erkennbaren zehn Kilogramm zu viel auf der Waage. **Wichtig ist nur, dass du es nicht versuchst, über das Knie zu brechen. Natürlich kannst du auch 1.000 Kalorien oder mehr einsparen, aber das führt langfristig zu einem Leistungseinbruch auf dem Platz.**

B42-TRANSFORMATION

Andreas Giglberger vom VfB Hallbergmoos (Bayernliga) hatte sich in der Rückrunde 2022 einiges vorgenommen:

VORHER



NACHHER

NICHT NUR SEINE TRANSFORMATION IST BEEINDRUCKEND. AUCH DIE "TRANSFORMATION" SEINES TEAMS. UND RATE MAL, WER DAS ENTSCHEIDENDE TOR IM RELEGATIONSSPIEL ERZIELT HAT?



Richtig geraten. Im entscheidenden Relegationsspiel konnte Andreas Giglberger mit einem Kopfball sein Team vor dem Abstieg retten. Und wie du auch in der Tabelle sehen kannst, hatte sich nicht nur er, sondern die ganze Mannschaft einiges vorgenommen.



Im Dezember 2021 starteten die Jungs von Coach Matthias Strohmaier das Training mit der B42 - App. Nur sechs Monate später, konnten sie den nicht mehr für möglich gehaltenen Klassenerhalt feiern.

ÜBERSCHRIFT: VOM SICHEREN ABSTEIGER ZUM 4. PLATZ IN DER RÜCKRUNDENTABELLE!

HINRUNDE 2021/22

| Pl. | Verein | Sp. | G | U | V | Tore | Tordiff. | Pkt. |
|-----|------------------------------|-----|----|---|----|-------|----------|------|
| 1. | Spligg Hankofen-Halling | 18 | 13 | 3 | 2 | 34:14 | 20 | 42 |
| 2. | SV Kirchanschöring | 18 | 10 | 6 | 2 | 29:21 | 8 | 38 |
| 3. | SV Donaustauf | 18 | 10 | 4 | 4 | 43:29 | 14 | 34 |
| 4. | SSV Jahn Regensburg II (U21) | 18 | 9 | 5 | 4 | 34:25 | 9 | 32 |
| 5. | TSV 1882 Landsberg | 18 | 7 | 8 | 3 | 38:21 | 17 | 29 |
| 6. | FC Ingolstadt 04 II | 18 | 7 | 7 | 4 | 30:22 | 8 | 28 |
| 6. | FC Ismaning | 18 | 7 | 7 | 4 | 24:18 | 6 | 28 |
| 8. | FC Detschenhofen | 18 | 7 | 6 | 5 | 32:22 | 10 | 27 |
| 9. | Türkspor Augsburg 1972 e.V. | 18 | 7 | 5 | 6 | 31:28 | 3 | 28 |
| 10. | TSV 1860 München II | 18 | 6 | 6 | 6 | 31:22 | 9 | 24 |
| 10. | TSV Schwaben Augsburg | 18 | 6 | 6 | 6 | 21:25 | -4 | 24 |
| 12. | TSV 1865 Dachau | 18 | 5 | 6 | 7 | 22:29 | -7 | 21 |
| 13. | TSV 1874 Köttern | 18 | 4 | 6 | 8 | 21:31 | -10 | 18 |
| 13. | TSV 1880 Wasserburg | 18 | 4 | 6 | 8 | 26:31 | -5 | 18 |
| 15. | SV Pullach | 18 | 4 | 4 | 10 | 25:39 | -14 | 18 |
| 15. | TSV Schwabmünchen | 18 | 4 | 4 | 10 | 16:32 | -16 | 18 |
| 15. | VfR Garching | 18 | 3 | 7 | 8 | 22:28 | -6 | 18 |
| 18. | FC 1920 Gundelfingen | 18 | 3 | 6 | 9 | 18:29 | -11 | 15 |
| 18. | VfB Hallbergmoos | 18 | 1 | 6 | 11 | 20:51 | -31 | 9 |



RÜCKRUNDE 2021/22

| Pl. | Verein | Sp. | G | U | V | Tore | Tordiff. | Pkt. |
|-----|------------------------------|-----|----|---|----|-------|----------|------|
| 1. | FC Ingolstadt 04 II | 18 | 11 | 4 | 3 | 40:18 | 22 | 37 |
| 2. | SSV Jahn Regensburg II (U21) | 18 | 9 | 5 | 4 | 32:19 | 13 | 32 |
| 2. | SV Donaustauf | 18 | 10 | 2 | 6 | 37:27 | 10 | 32 |
| 4. | Spligg Hankofen-Halling | 18 | 8 | 6 | 4 | 29:22 | 7 | 30 |
| 4. | VfB Hallbergmoos | 18 | 8 | 6 | 4 | 25:15 | 8 | 30 |
| 6. | FC 1920 Gundelfingen | 18 | 8 | 5 | 5 | 25:18 | 5 | 29 |
| 6. | VfR Garching | 18 | 8 | 5 | 5 | 24:27 | -3 | 29 |
| 8. | TSV 1860 München II | 18 | 7 | 6 | 5 | 24:20 | 4 | 27 |
| 8. | TSV Schwaben Augsburg | 18 | 7 | 6 | 5 | 26:17 | 9 | 27 |
| 10. | SV Kirchanschöring | 18 | 7 | 5 | 6 | 22:21 | 1 | 28 |
| 10. | TSV 1874 Köttern | 18 | 7 | 5 | 6 | 26:21 | 5 | 28 |
| 12. | FC Ismaning | 18 | 6 | 5 | 7 | 21:23 | -2 | 23 |
| 13. | FC Detschenhofen | 18 | 5 | 7 | 6 | 31:28 | 3 | 22 |
| 13. | SV Pullach | 18 | 6 | 4 | 8 | 24:26 | -2 | 22 |
| 15. | TSV 1882 Landsberg | 18 | 5 | 6 | 7 | 17:20 | -3 | 21 |
| 16. | TSV 1865 Dachau | 18 | 4 | 5 | 9 | 20:37 | -17 | 17 |
| 16. | TSV 1880 Wasserburg | 18 | 4 | 5 | 9 | 15:27 | -14 | 17 |
| 18. | Türkspor Augsburg 1972 e.V. | 18 | 3 | 7 | 8 | 16:27 | -11 | 18 |
| 18. | TSV Schwabmünchen | 18 | 0 | 2 | 16 | 11:46 | -35 | 2 |



WENN AUCH DU INTERESSE HAST MIT DEINEM TEAM DIE B42-APP ZU TESTEN, DANN KONTAKTIERE UNS GERNE.

WIR SIND UNS SICHER: ES WIRD EURE GESAMTE MANNSCHAFT AUF EIN NEUES LEVEL HEBEN.

A SUCCESSFUL TEAM IS MADE BY YOU.

**JETZT ABER ZURÜCK ZUM THEMA:
WIE FUNKTIONIERT EINE DIÄT?**

FAZIT

Der wichtigste Punkt aus unserer Sicht ist:

Gib dir und deinem Körper die Zeit, die dafür notwendig ist, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.



Im nächsten Teil des B42 Fußball-Guides werden wir uns genau auf dieses Thema fokussieren und dir eine Ernährungsroutine vorstellen, mit der du deine Ziele spielend leicht erreichen wirst.

IM TEIL III DREHT SICH DANN ALLES UM TRAINING UND REGENERATION.

Egal ob in der Diät oder im Muskelaufbau. Es ist alles keine Zauberei. Du musst es nur einmal verstanden haben, dann wirst du deine ganze Karriere davon profitieren.

**WIR FREUEN UNS DARAUF.
DEIN TEAM VON B42**