



Wochenübersicht Muskelaufbau Training/Ernährung:

Datum:

Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

KH: Vollkornbrot, Getreide  
 PR: Joghurt, Quark, Käse, Whey - Protein Shake  
 F: Nüsse, Samen  
 KH: Teigwaren, Reis, Kartoffeln  
 PR: mageres Fleisch, Eier, Tofu  
 F: Pflanzliche Öle, Salatsauce  
 Vit/Min: Gemüse, Salat, Obst

KH: Reiswaffeln, Riegel,  
 Kohlenhydrat - Protein - Shake  
 PR: Quark Joghurt, Riegel, Shake  
 KH: Früchte, Reis  
 PR: Ei/Milchprotein - Shake

Rü: Rückentraining  
 Br: Brusttraining  
 S: Schultern  
 Bz: Bizeps

Be: Beine, Beinstrecker  
 Bb: Beinbizeps  
 Tz: Trizeps

Supplemente: \_\_\_\_\_