

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 04

19. OKTOBER 2026

Dein GLP-1-Journal zum Muskelschutz

Schütz deine Muskeln, während die Dosis steigt

110 g

EIWEISS

20 g × 5

EIWEISS PRO MAHLZEIT

25–30 g

BALLASTSTOFFE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

06 So nutzt du dieses Journal

Wenn die Kraft steigt, während das Gewicht sinkt, ist das das klarste Zeichen, dass du Muskeln hältst.

Coaching-Tipps

07

08 Das Programm

Schütz deine Muskeln, während die Dosis steigt

Der Eiweiß-zuerst-Teller

09

Einfache Eiweißportionen

09

12-Wochen-Kraftprogression · Training A

10

12-Wochen-Kraftprogression · Training B

10

Deine Nebenwirkungen

11

14 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

27 Protokolle

Trainingsprotokoll

29

Notizen

30

Quellen

32

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Schütz deine Muskeln, während die Dosis steigt

110 g

EIWEISS

20 g × 5

EIWEISS PRO MAHLZEIT

25–30 g

BALLASTSTOFFE

3,2 L

FLÜSSIGKEIT

3 × pro Woche

KRAFTTRAINING

5.000

TÄGLICHE SCHRITTE

8.000

BEVOR DU STARTEST

Dieser Plan ergänzt die Empfehlungen deiner verschreibenden Ärztin oder deines Arztes, ersetzt sie aber nie. Frag dort nach, bevor du Medikamente, Ernährung oder Training änderst, wenn du unsicher bist.

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Eiweiß: 110 g

Eiweiß pro Mahlzeit: 20 g × 5

Ballaststoffe: 25–30 g

Flüssigkeit: 3,2 L

Krafttraining: 3 × pro Woche

Tägliche Schritte: 5.000 → 8.000

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

01

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Wenn die Kraft steigt, während das Gewicht sinkt, ist das das klarste Zeichen, dass du Muskeln hältst.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Erreich dein Eiweißziel vor allem anderen; das ist der wichtigste Wert.
- 02 Zwei Krafteinheiten pro Woche sind das Minimum; drei sind besser.
- 03 Verfolg Taillenumfang und Kraft, nicht nur die Waage. Ziel ist, Fett zu verlieren und die Kraft zu halten.
- 04 An Tagen mit Nebenwirkungen reichen 20 Minuten Gehen und Eiweißdrinks.
- 05 Nimm dieses Journal zu deinen Terminen mit; die Protokolle helfen deiner Ärztin oder deinem Arzt.

“Verteil das Eiweiß gleichmäßig; 25–35 g auf einmal werden besser verwertet als eine große Mahlzeit.”

COACHING-TIPPS

- Wenn die Kraft steigt, während das Gewicht sinkt, ist das das klarste Zeichen, dass du Muskeln hältst.
- Trink zwischen den Mahlzeiten statt dazu, wenn du schnell satt bist.
- Schlaf und Schritte sind für deine Energie genauso wichtig wie das Studio.
- Nach ein paar Monaten verlangsamt sich die Abnahme; das ist normal und kein Versagen.
- Die Muskeln, die du jetzt aufbaust, halten Stoffwechsel und Kraft oben, falls du das Medikament absetzt.

KAPITEL 03

Das Programm

Schütz deine Muskeln, während die Dosis steigt

01

Warum das wichtig ist

In den großen Studien zu Semaglutid und Tirzepatid war ein relevanter Teil des verlorenen Gewichts fettfreie Masse. Krafttraining und genug Eiweiß sind die zwei Hebel, die sie am besten schützen.

Dein Eiweißziel basiert auf einem angepassten Körpergewicht von 73 kg. So legen Fachleute in der Klinik den Eiweißbedarf bei hohem Körpergewicht fest.

02

Der Eiweiß-zuerst-Teller

- Iss den Eiweißteil der Mahlzeit zuerst, solange du noch Appetit hast.
- Dann Gemüse oder Salat, dann die Kohlenhydrate, wenn noch Platz ist.
- Kleine Mahlzeiten alle 3–4 Stunden funktionieren bei wenig Appetit besser als zwei große.
- Wenn feste Nahrung zu viel ist, nimm einen Eiweißdrink: Milch, Kefir, einen Joghurt-Smoothie oder einen Shake.

03

Einfache Eiweißportionen

LEBENSMITTEL	PORTION → EIWEISS
Griechischer Joghurt	200 g → 20 g
Eier	3 Eier → 19 g
Hähnchenbrust, gegart	100 g → 31 g
Thunfisch aus der Dose	1 Dose (110 g) → 28 g
Hüttenkäse	150 g → 17 g
Linsen, gegart	200 g → 18 g
Milch oder Kefir	500 ml → 17 g
Tofu, fest	150 g → 25 g

04

12-Wochen-Kraftprogression · Training A

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ANSTRENGUNG (RPE)
1–4	Fundament	Beinpresse	2 × 10–12	6
		Brustpresse (Maschine)	2 × 10–12	6
		Rudern am Kabelzug im Sitzen	2 × 10–12	6
		Farmers Carry	2 × 10–12	6
5–8	Kraft	Beinpresse	3 × 8–10	7
		Brustpresse (Maschine)	3 × 8–10	7
		Rudern am Kabelzug im Sitzen	3 × 8–10	7
		Farmers Carry	3 × 8–10	7
9–12	Kraft	Beinpresse	3 × 8–10	7
		Brustpresse (Maschine)	3 × 8–10	7
		Rudern am Kabelzug im Sitzen	3 × 8–10	7
		Farmers Carry	3 × 8–10	7

05

12-Wochen-Kraftprogression · Training B

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ANSTRENGUNG (RPE)
1–4	Fundament	Rumänisches Kreuzheben	2 × 10–12	6
		Split Squat	2 × 10–12	6
		Schulterpresse (Maschine)	2 × 10–12	6
		Pallof Press	2 × 10–12	6
5–8	Kraft	Rumänisches Kreuzheben	3 × 8–10	7
		Split Squat	3 × 8–10	7
		Schulterpresse (Maschine)	3 × 8–10	7
		Pallof Press	3 × 8–10	7
9–12	Kraft	Rumänisches Kreuzheben	3 × 8–10	7

03

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	ANSTRENGUNG (RPE)
		Split Squat	3 × 8–10	7
		Schulterpresse (Maschine)	3 × 8–10	7
		Pallof Press	3 × 8–10	7

06

Deine Nebenwirkungen

- Übelkeit: kleine, kalte oder zimmerwarme Mahlzeiten; fettiges Essen meiden; beim ersten Sättigungsgefühl aufhören.
- Verstopfung: Ballaststoffe langsam steigern, mehr trinken, nach dem Essen gehen; sprich mit deiner Apotheke, wenn es länger als ein paar Tage anhält.

07

Während die Dosis steigt

Nach jeder Dosiserhöhung sinkt der Appetit meist. Plan für diese Tage kleine, eiweißreiche Mahlzeiten ein.

08

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Split Squat	Langer Schrittstand, hintere Ferse hoch, Hände an der Hüfte oder mit Gewichten · Hinteres Knie gerade nach unten senken, vorderes Schienbein fast senkrecht · Vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen, nicht mit dem hinteren Fuß abdrücken
Farmers Carry	In jeder Hand ein schweres Gewicht, aufrecht stehen, Schultern nach hinten unten · Mit kurzen, schnellen Schritten gehen, ruhig atmen, fest greifen · Nicht zur Seite lehnen, Gewichte nicht schwingen lassen
Pallof Press	Seitlich zu Kabelzug oder Band auf Brusthöhe stehen, Füße hüftbreit · Griff gerade nach vorn drücken und halten, gegen die Drehung arbeiten · Nicht zum Ankerpunkt drehen, nicht die Luft anhalten

ÜBUNG	HINWEISE
Beinpresse	Rücken flach am Polster, Füße hüftbreit mittig auf der Platte · Absenken, bis die Knie etwa 90° haben, über den ganzen Fuß drücken · Knie oben nicht hart durchstrecken, Hüfte nicht vom Sitz abheben
Brustpresse (Maschine)	Sitz so einstellen, dass die Griffe auf Höhe der mittleren Brust sind, Schulterblätter zurück · Gleichmäßig nach vorn drücken, langsam zurück, bis du eine leichte Dehnung in der Brust spürst · Schultern am Ende nicht nach vorn rollen lassen
Rudern am Kabelzug im Sitzen	Aufrecht sitzen, Knie leicht gebeugt, Brust raus · Griff zu den unteren Rippen ziehen, Ellbogen eng, Schulterblätter zusammendrücken · Nicht vor und zurück schaukeln, um Schwung zu holen
Rumänisches Kreuzheben	Stange auf Hüfthöhe, schulterbreiter Griff, Knie leicht gebeugt · Hüfte nach hinten schieben, Stange an den Beinen halten, an der Schienbeinmitte stoppen · Rücken nicht rund machen, Stange nicht vom Körper wegdriften lassen
Schulterpresse (Maschine)	Sitz so einstellen, dass die Griffe auf Schulterhöhe starten, Rücken am Polster · Gleichmäßig nach oben drücken, langsam zur Startposition senken · Kein Hohlkreuz, Schultern nicht zu den Ohren ziehen

09

Wenn das passiert, mach das

Wenn dir an Trainingstagen übel ist	Dann iss 60–90 Minuten vorher einen kleinen, milden, fettarmen Snack, trainier rund um den Sprizentag leichter und sag deiner verschreibenden Ärztin oder deinem Arzt Bescheid, wenn es anhält
Wenn du nicht genug Eiweiß essen kannst	Dann setz auf kleine, häufige Eiweißportionen: Joghurt, Shakes, Eier, Fisch; bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
Wenn du dich schwach, schwindelig oder benommen fühlst	Dann brich die Einheit ab, trink Flüssigkeit mit Elektrolyten, iss etwas und melde dich bei deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn es wieder passiert
Wenn du Verstopfung hast	Dann steiger die Ballaststoffe langsam, trink mehr Wasser, geh täglich spazieren und frag in der Apotheke oder ärztlich nach, bevor du Abführmittel nimmst
Wenn deine Kraft sinkt, während das Gewicht fällt	Dann sind die Krafteinheiten nicht verhandelbar, erhöhe das Eiweiß und verzichte auf zusätzliches Cardio, das an der Erholung zehrt
Wenn die Abnahme stockt	Dann trainier weiter, prüf Eiweiß und Schrittzahl und sprich mit deiner verschreibenden Ärztin oder deinem Arzt, bevor du die Dosis änderst; Plateaus sind normal

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

2 × 10–12 @ RPE 6

01

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 15 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 5.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

2 × 10–12 @ RPE 6

02

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 17 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 5.500 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

2 × 10–12 @ RPE 6

03

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 19 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 6.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

2 × 10–12 @ RPE 6

04

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 21 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 6.500 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

05

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 23 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 7.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

06

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 25 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 7.500 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

07

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 27 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

08

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 29 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

09

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 30 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

10

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 30 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

11

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 30 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

3 × 8–10 @ RPE 7

12

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training B: Rumänisches Kreuzheben, Split Squat, Schulterpresse (Maschine), Pallof Press
- ☐ Training A: Beinpresse, Brustpresse (Maschine), Rudern am Kabelzug im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Eiweiß: 110 g auf 5 Mahlzeiten, bei jeder Mahlzeit Eiweiß zuerst
- ☐ Ballaststoffe: etwa 30 g; langsam steigern und viel Wasser trinken
- ☐ Schritte: 8.000 pro Tag

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

Protokolle

PROTOKOLLE

Wöchentlicher Check-in

WOCHE	GEWICHT	TAILLE	DOSIS	TAGE MIT EIWEISSZUNAHMEN	NEBENWIRKUNGEN

PROTOKOLLE

Trainingsprotokoll

NOTIZEN

Grid of dotted lines for notes.

NOTIZEN

Grid of dotted lines for notes.

QUELLEN

1. Wilding et al. (2021) Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2032183>
2. Jastreboff et al. (2022) Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). N Engl J Med
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2206038>
3. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
4. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com