



Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding

Jürgen Reis, Manuel Slappnig

Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding Jürgen Reis, Manuel Slappnig

 [Download Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsy ...pdf](#)

 [Online lesen Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplet ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding Jürgen Reis, Manuel Slappnig

Einband: Audio CD

Kurzbeschreibung

Das Peak-Prinzip: Die neue Dimension des Kraftsports! Das Peak-Prinzip garantiert: Hocheffektives Krafttraining für optimale Kraft- und Muskelentwicklung. Top-Fitness und langfristigen Erfolg bei minimalem Zeitaufwand und Körperfettanteil. Gezielte Höchstleistungen durch eine völlig neue Form der Trainingsplanung. Ein revolutionäres, zyklisches Ernährungssystem aus den USA. Die echte Alternative zu Anabolika und Steroiden für jeden Kraftsportler! „Mental Power“, exklusives Wissen und Techniken aus dem Leistungssport. - Einblicke in Training, Motivation und Lifestyle eines Hochleistungssportlers. - Expertenwissen und Interviews mit den Betreuern von Jürgen Reis. Wollten Sie schon immer Ihr genetisches Potenzial voll ausschöpfen? Suchen Sie schon lange nach einer Geheimwaffe zur optimalen Fettverbrennung? Haben Sie frustrierende Leistungsplateaus und eintönige „Sporternährung“ endgültig satt? Dann ist das Peak-Prinzip die Antwort auf all Ihre Fragen! Jürgen Reis präsentiert in seinem Hörbuch das perfekt abgestimmte System aus Training, Ernährung und Supplementen, mit dem es ihm gelang, sein Körperfett auf 4,4% zu reduzieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Egal ob Leistungssport, Bodybuilding oder die perfekte Strandfigur – mit dem Peak-Prinzip erreichen Sie Ihr Ziel! Ein neues Zeitalter des Kraftsports hat begonnen – und Sie sind dabei!

Auf zwei CDs werden die Geheimnisse der hocheffektiven Trainingstechniken aus dem Leistungssport in Hörbuchform auch für alle „Nichtleser“ verfügbar sein! Und zwar als erstes deutsches Kraftsportbuch am Markt! Autorenkommentar

Liebe Peak-Hörerin, lieber Peak-Hörer! Ich bin Weltcupkletterer und der Autor des Kraftsportbuches „Das Peak-Prinzip“. Die Geschichte dieses Buches war für mich ein fantastischer Weg. Die Vision, das Wissen und meine Erfahrungen aus meiner mittlerweile 11jährigen Laufbahn als aktiver Profisportler weiter zugeben entstand nach einer Verletzung im Jahr 2003. Ich wollte meine entscheidenden Erfolgsstrategien aus Training, Ernährung und Mentaler Power veröffentlichen. Alles was ich seit meinen Anfängen von meinen Trainern und Betreuern, aber auch von meinem eigenen Körper lernen durfte, in einem einzigartigen Buch für Kraftsportler. So startete ich 2004 mit einem Redaktionsteam das „Projekt Peak-Prinzip“. Das Buch wurde ein unglaublicher Erfolg, war innerhalb kürzester Zeit ausverkauft und hielt sich wochenlang im Int. Amazon Bestseller-Ranking der meistverkauften deutschsprachigen Fitnessbücher auf Platz 2. Fast täglich erreichten unsere Redaktion Mails und Nachrichten von erfolgreichen, nach dem Peak-Prinzip trainierenden Sportlern. So stellte ich mir die Frage: „Wie kann ich noch mehr Aktive und Athleten an diesem spannenden Thema Interessierte begeistern?“ Die Antwort hieß Manuel Slappnig. Er war es, der mich als professioneller Radiomoderator auf die Möglichkeit dieser Form des „aktiven lernens durch zuhören“ aufmerksam machte. Und er ist es, der Sie nun durch das Peak-Prinzip Trainingshörbuch begleitet. Ich bin sicher, egal ob Sie diese zwei CDs eigenständig oder in Kombination mit dem Buch anwenden: Sie werden als Anfänger schnelle, sichere Erfolge erzielen und als Fortgeschrittener oder Profi Ihr Wissensrepertoire wertvoll erweitern. Nun... Manuel Slappnig sitzt bereits neben mir im Studio und ich sage „Start frei! Für Ihr Peak-Prinzip Trainingshörbuch“! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jürgen Reis geboren 1976, wuchs im österreichischen Dornbirn auf. Er ist seit dem Jahr 2000 Fixstarter im rot-weiß-roten Sportkletternationalteam und zählt seit vier Jahren zu den drei erfolgreichsten Wettkampfkletterern Österreichs. Zu seinen sportlichen Erfolgen gehören Siege bei nationalen Wettkämpfen und vor allem ein zehnter Platz beim Weltcup in Singapur 2002. Neben seiner nach wie vor aktiven sportlichen Laufbahn gründete Jürgen Reis schon 1996 ein eigenes IT-Unternehmen. Seit 2003 ist er zudem als Seminartrainer aktiv. Als geprüfter NLP-Practitioner und Leistungssportlehrwart verfügt er über umfassendes Fachwissen sowohl im Mentalbereich als auch hinsichtlich der wissenschaftlichen Grundlagen des Kraftsports. Manuel Slappnig Sprecher Manuel Slappnig ist ein Vollprofi auf diesem Gebiet. Mehrere Jahre war das inzwischen als Personal-Trainer tätige „Multitalent“ als Moderator eines bekannten

Rundfunksenders aktiv. Nun steht er kurz vor einem neuen beruflichen Quantensprung: Die Selbständigkeit mit seiner eigenen Firma LeBLESS – und zwar als Sprecher für Werbetexte und eben auch Hörbücher! Download and Read Online Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding Jürgen Reis, Manuel Slappnig #PY9LVONQZST

Lesen Sie Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig für online ebookDas Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig Bücher online zu lesen.Online Das Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig ebook PDF herunterladenDas Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig DocDas Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig MobipocketDas Peak-Prinzip Trainingshörbuch: Das Komplettsystem für Kraftsport und Bodybuilding von Jürgen Reis, Manuel Slappnig EPub