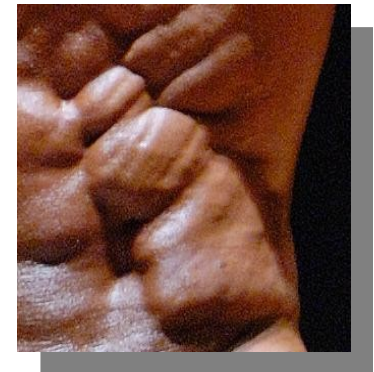


Vorbereitung für Wettkämpfe 2007

von Tom Geel





Agenda

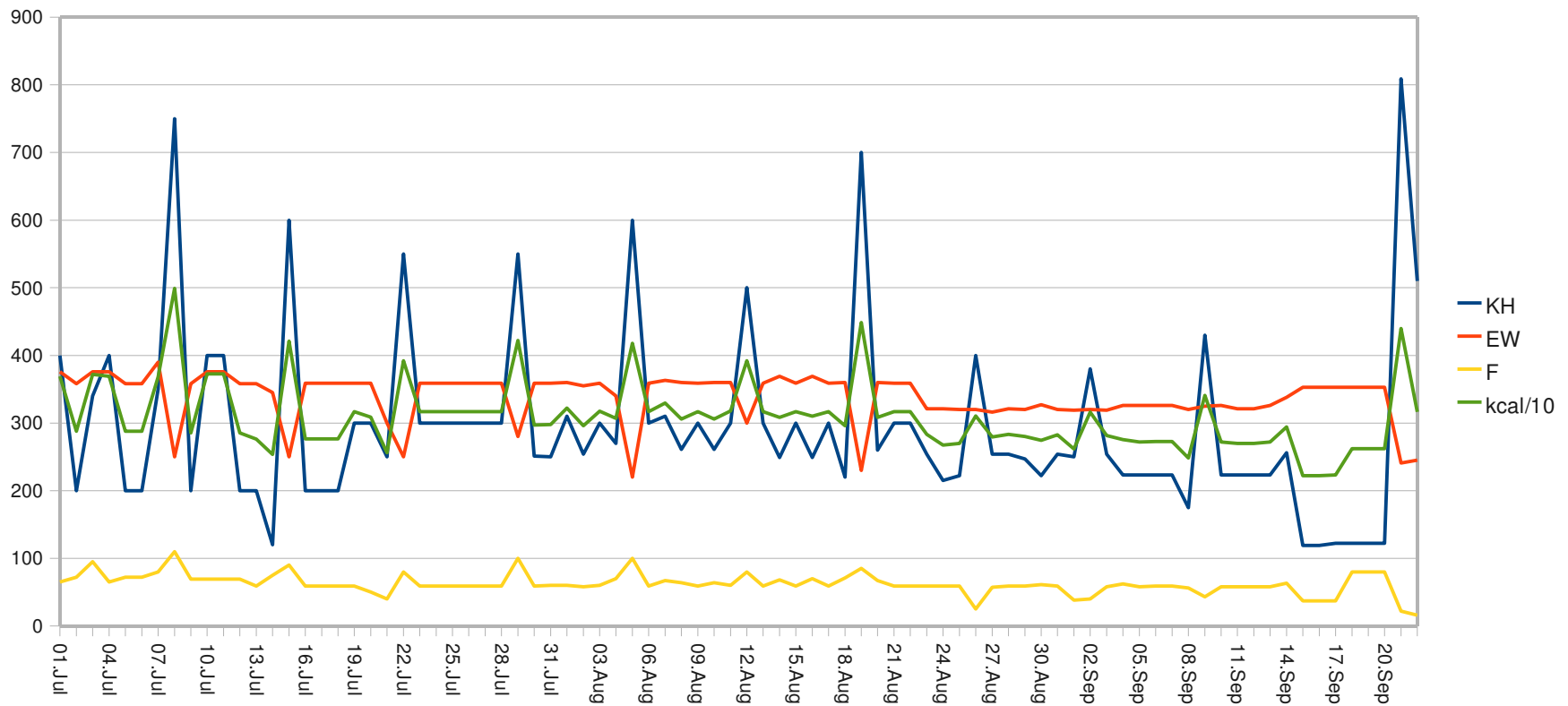
- Vorbereitung Woche 1-12
- WM Qualifikation
- Süddeutsche Meisterschaft
- Weltmeisterschaft

Diät Woche 1-12

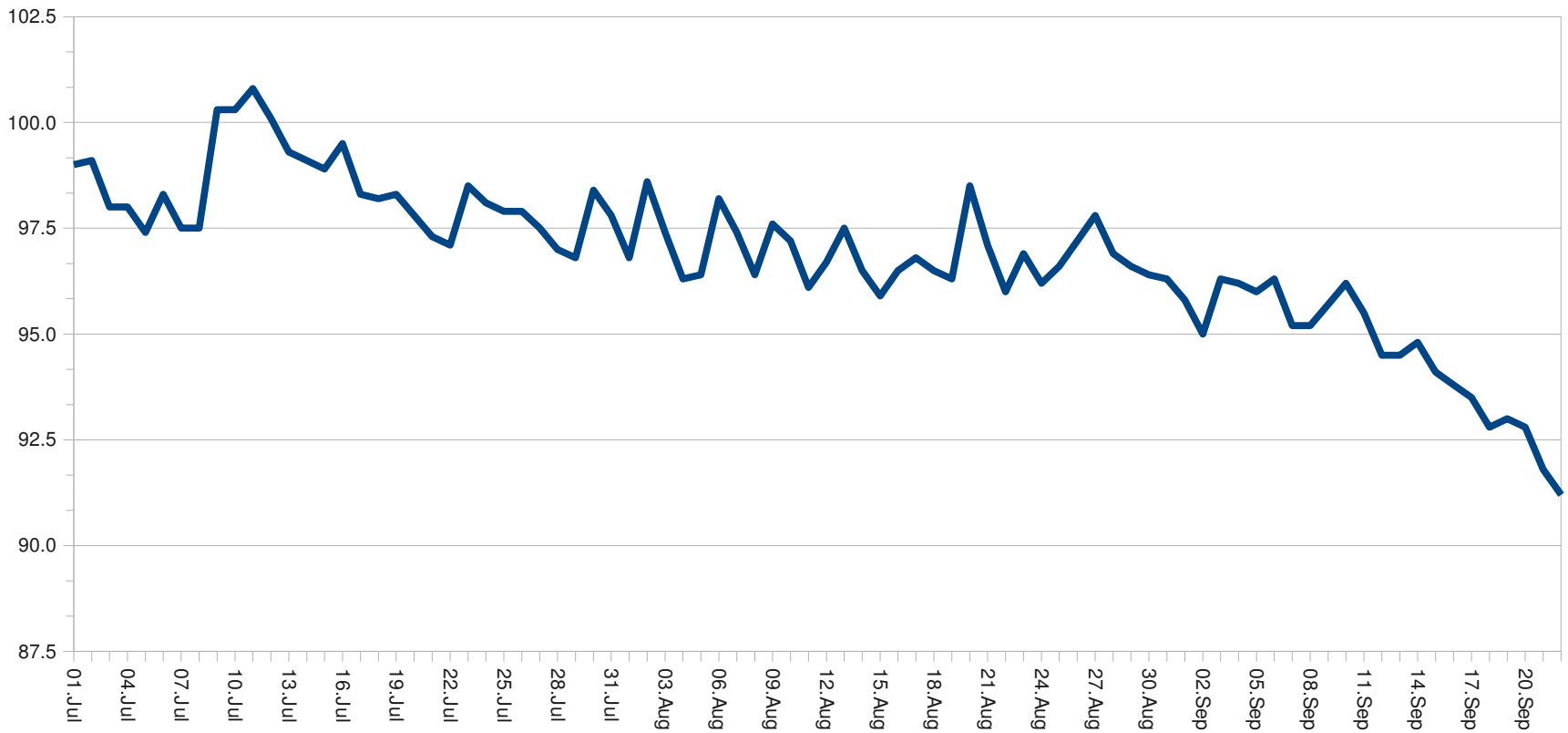
- Ernährung
- Training (4er, 2x oder mehrmals Beine)
- Cardio 120-240min



Ernährung Woche 1-12



Gewicht Woche 1-12



WM Qualifikation

- Ernährung
- Training
- Cardio

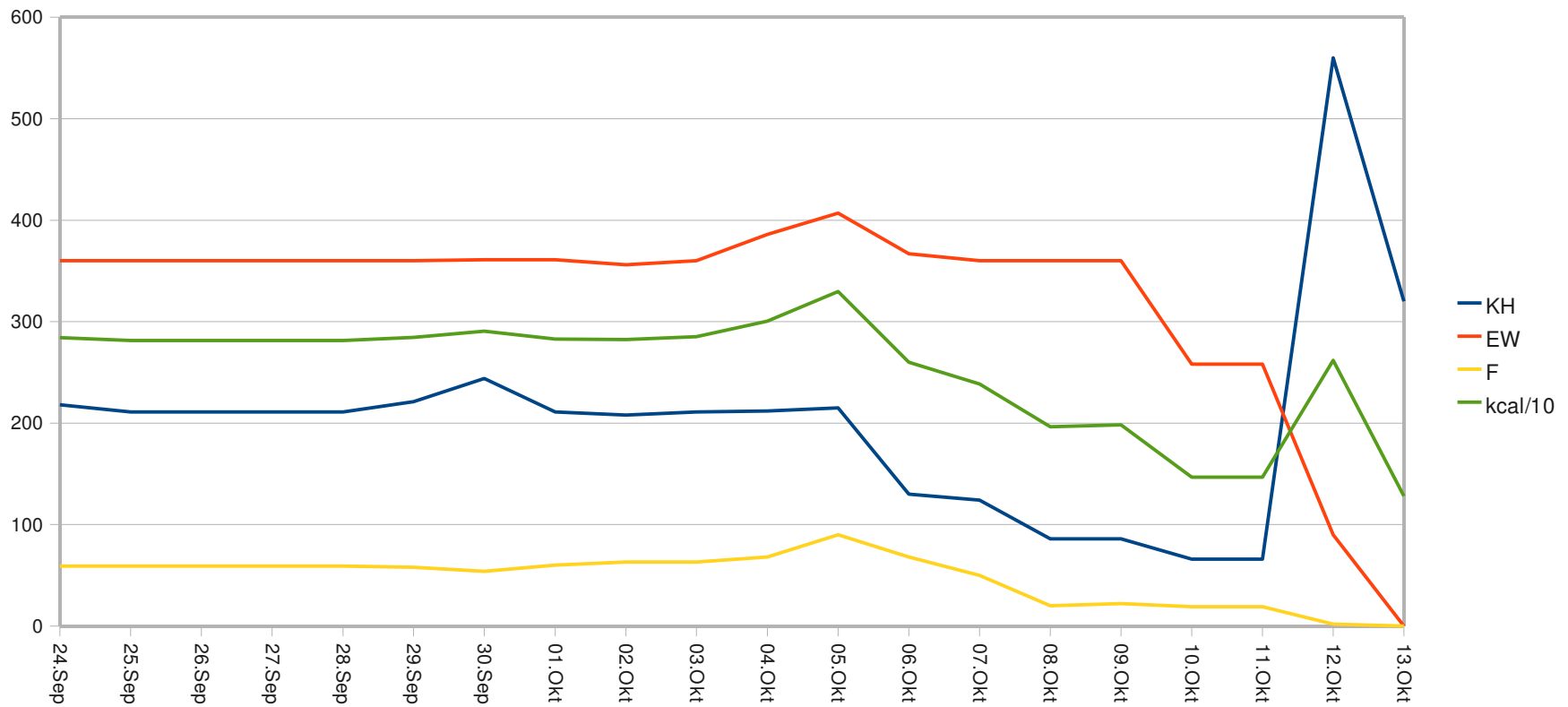


Süddeutsche Meisterschaft 2007

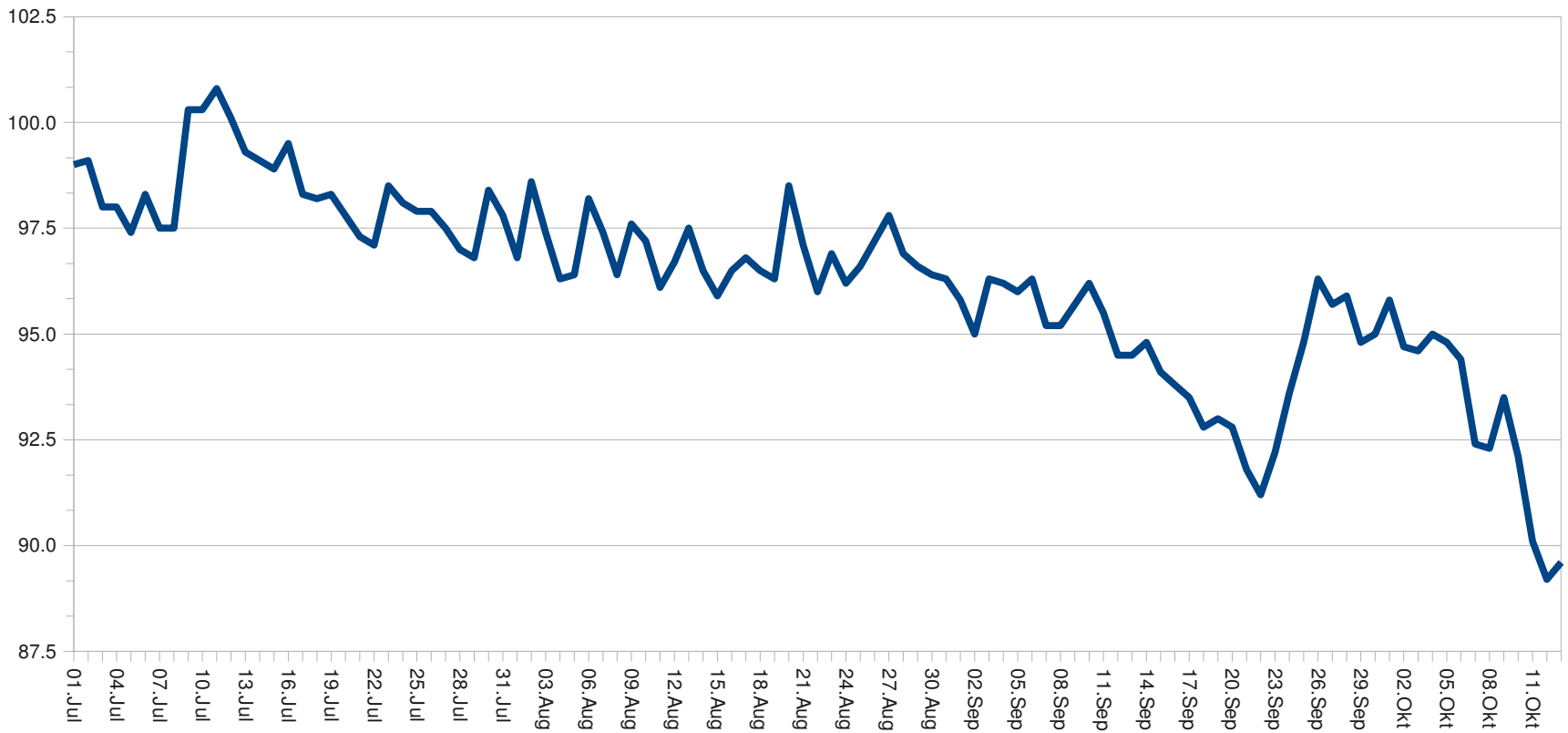
- Ernährung
- Training (4er, mehrmals Beine)
- Cardio (200min)



Ernährung Woche 13-15



Gewicht Woche 1-15

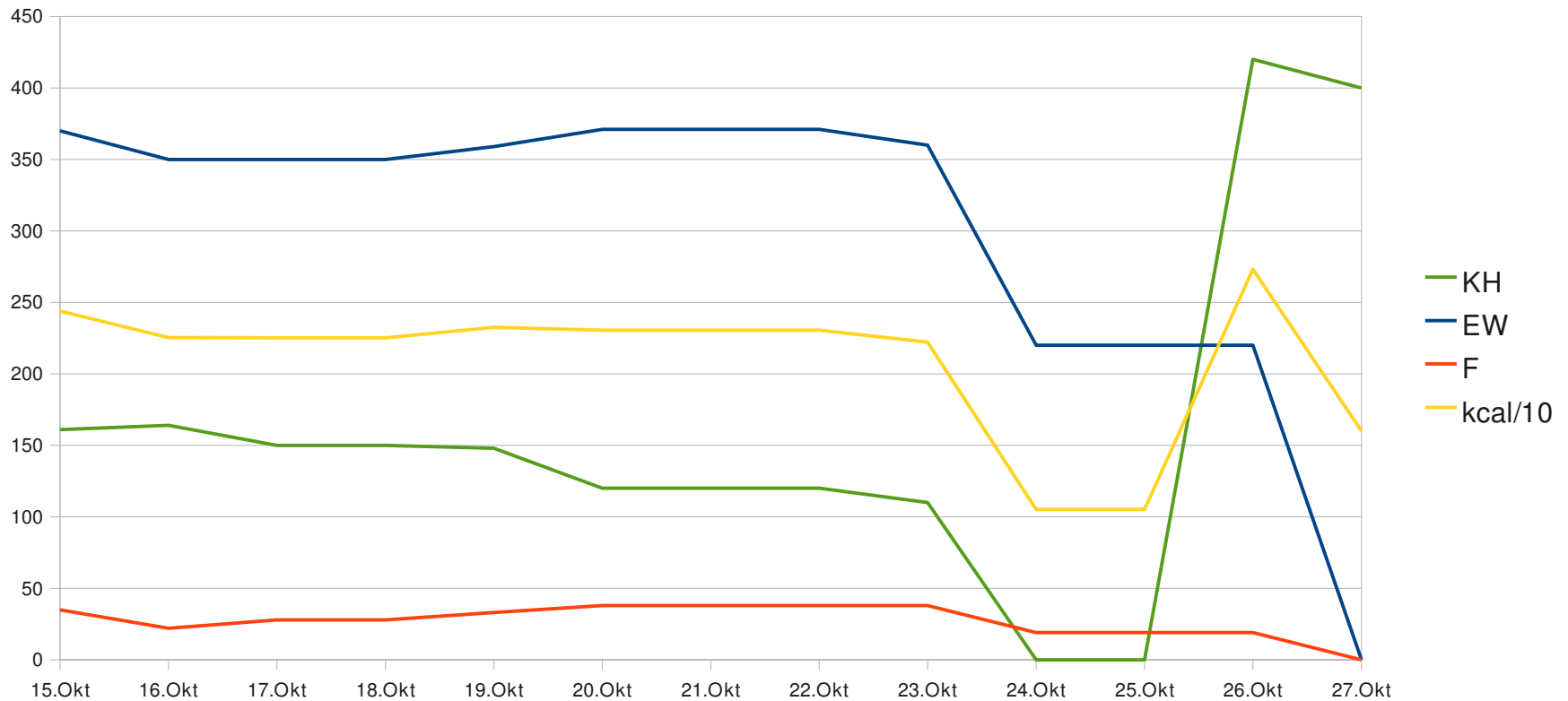


Weltmeisterschaft 2007, Jeju

- Ernährung
- Training (1x Beine, 3er Oberkörper)
- Cardio 120min



Ernährung Woche 16-17



Gewichte Woche 1-17

