

**Krachttraining:** 3 tot 5 per week. **Cardio:** 30 minuten na krachttraing.

**Supplementen:** Iso Whey, Complex-5, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

<b>ONTBIJT</b>	50 gram Iso Whey 50 gram Havermout	
<b>LUNCH</b>	150 gram kip/ kalkoenfilet/ rosbeef/ runderrookvlees 1 volkoren boterham 1 tablet Axelamin	
<b>TUSSENDOOR</b>	3 hele eieren of 100 gram (gerookte) zalm of 200 gram cottage cheese 1 volkoren boterham	
<b>TRAINEN</b>	<b>Half uur voor de training:</b> 1 schep Bezerk 100%, opgelost in glas water. <b>Tijdens de krachttraining:</b> 1 seving Intra amino, opgelost in halve liter water.	
<b>NA TRAINEN</b>	1 serving Complex-5 lean muscle gainer (130 gram)	
<b>DINNER</b>	50 gram rijst/ pasta of 200 gram aardappelen 150 gram biefstuk/ kipfilet of 200 gram koolvis 1 avocado 200 gram groente	
<b>AVONDSHAKE</b>	2 scoops Ultimate casein 1 tablet Axelamin	

**Krachttrainingsdag:** 2395 calorieën/ 245 gram eiwit/ 64 gram vet/ 217 gram koolhydraten

**Rust dagen:** 1870 calorieën/ 196 gram eiwit/ 51 gram vet/ 164 gram koolhydraten