

Krachttraining: 3 tot 5 per week. **Cardio:** 45 minuten na krachtraing.
Supplementen: Iso Whey, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

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

Krachttrainingsdag: 2152 calorieën/ 247 gram eiwit/ 54 gram vet/ 178 gram koolhydraten

Rust dagen: 1778 calorieën/ 194 gram eiwit/ 50 gram vet/ 144 gram koolhydraten