



4-Wochen BEAST™ Kickstart - Werde sichtbar stärker & massiver, ohne Supplements, Ausreden oder Zufall

Der Step-by-Step-Blueprint für Männer, die genug von Stillstand haben – und endlich sichtbar Muskeln aufbauen wollen.

Du gehst regelmäßig ins Gym, isst gefühlt genug, aber im Spiegel sieht's immer noch gleich aus?

Dann ist der BEAST™ Kickstart genau für dich. In nur 4 Wochen lernst du, worauf es beim Muskel- und Kraftaufbau wirklich ankommt – damit du nicht mehr rätst, sondern Resultate erzielst.

- Struktur – ein klarer Fahrplan statt Plan-Chaos
- Klarheit – du weißt endlich, was funktioniert (und was nicht)
- Verantwortung – du ziehst's durch, statt zu raten
- Ehrliches Feedback – damit du konstant Fortschritte machst

Let's build the **strongest** version of **you**.
Körperlich. Mental. Unaufhaltbar.

Goldene Regel: Das Problem bist DU.

Benutzt du Sätze wie:

- „Mein Stoffwechsel ist einfach zu schnell. Ich kann essen, was ich will, und nehme trotzdem nicht zu.“
- „Ich trainiere wie ein Irrer, aber bekomme keine Muskeln.“
- „Ich hab einfach keine gute Genetik.“
- „Ich hab keine Zeit für's Fitnessstudio.“
- „Ich bin halt nicht der Typ, der schnell aufbaut.“

Diese Sätze höre ich als Coach fast täglich – und sie haben alle eines gemeinsam: Sie geben die Verantwortung ab.

Aber hier kommt die Wahrheit: Nicht dein Stoffwechsel. Nicht deine Gene. Nicht dein Alltag. Das Problem bist DU – und das ist das Beste, was dir passieren kann.

Denn das bedeutet: Du hast die Kontrolle.

Wenn du verstehst, welche Stellschrauben du bisher ignoriert hast, kannst du in 4 Wochen mehr verändern als in den letzten 12 Monaten.

Goldene Regel: Das Problem bist DU.

Es ist physikalisch unmöglich, im Kalorienüberschuss nicht zuzunehmen. Wenn du mehr Energie zuführst, als dein Körper verbrennt, muss er sie speichern – in Form von Muskel- oder Fettmasse.

👉 Isst du genug, wirst du schwerer. Punkt. Wenn du das nicht tust, isst du einfach nicht so viel, wie du denkst.

Deine Genetik bestimmt nur, wie schnell du reagierst – nicht, ob du Fortschritte machst. Manche starten besser, andere brauchen länger. Aber jeder, der konstant im Überschuss trainiert und progressiv arbeitet, verändert sich sichtbar.

„Ich trainiere hart“ heißt nicht, dass du richtig trainierst. Viele verwechseln Erschöpfung mit Progression.

👉 Nur wer strukturiert steigert, wächst. Und genau hier setzt die BEAST™-Methode an: progressiv, messbar, anpassbar.

„Ich hab keine Zeit“ ist keine Tatsache, sondern eine Priorität.

👉 Wenn du 3-4 Stunden pro Woche investierst, kannst du deinen Körper transformieren. Es geht nicht um mehr Zeit – sondern um mehr Fokus.



⚡ Die einzige Lösung: Übernimm endlich Verantwortung - für deinen Körper und dein Leben

Wenn du die Verantwortung übernimmst, kontrollierst du dein Ergebnis. Ab jetzt geht's nicht mehr darum, warum du nicht wächst – sondern wie du wachsen wirst.

Ich war genau da, wo du heute stehst. Dünn, 65 Kilo, null Selbstvertrauen. Der Typ, der zwar ins Gym geht, aber sich innerlich immer klein fühlt. Ich war der Schüchterne, der sich nicht durchsetzen konnte – weder im Training, noch im Leben.

Aber an einem Punkt habe ich entschieden, dass sich das ändert. Ich habe aufgehört, Ausreden zu suchen, und angefangen, Verantwortung zu übernehmen – für meinen Körper, meine Ernährung, meine Disziplin.

Und genau das war der Moment, in dem sich alles verändert hat. Heute wiege ich 120 Kilo – komplett natural – und habe nicht nur Muskeln aufgebaut, sondern Selbstvertrauen, Fokus und innere Stärke.

Überzeug dich selbst – auf der nächsten Seite siehst du meine Transformation. Spoiler Alert: Sie ist komplett crazy.



MARIUS MÖDINGER

STRENGTH & TRANSFORMATION



Alles, was du hier siehst, ist das Resultat von System, Disziplin und Verantwortung – keine Genetik, keine Abkürzungen.

Ich habe gelernt: Erfolg ist keine Frage von Talent, sondern von Struktur und Konsequenz.

Wenn du bereit bist, ehrlich hinzusehen und Verantwortung zu übernehmen, kannst du dasselbe schaffen.

Denn jeder kann ein BEAST werden – wenn er den Mut hat, aufzuhören zu zweifeln und endlich anzufangen zu handeln.



Die 3 BEAST™ Gesetze - wie du in 4 Wochen sichtbar stärker & muskulöser wirst

Du hast gesehen, was mit System, Disziplin und Verantwortung möglich ist. Aber jetzt lass uns ehrlich sein: Nur Motivation reicht nicht. Wenn du dauerhaft stärker und massiver werden willst, brauchst du ein klares Fundament – ein System, das funktioniert, egal ob du Anfänger oder fortgeschrittener Lifter bist. Diese 3 BEAST™-Gesetze sind das Fundament für echten Fortschritt – keine Trends, keine Mythen, keine Abkürzungen.

Gesetz Nr. 1: Energieüberschuss = Pflicht | „Wer nicht isst, wird nicht wachsen.“

- Dein Körper baut keine Muskulatur aus Luft und Hoffnung auf.
- Ohne Kalorienüberschuss wirst du nie konstant aufbauen.
- Ziel: +300 bis +500 kcal über Erhalt, konstant über mehrere Wochen.
- Tracke dein Gewicht 3–4× pro Woche. Wenn's nicht steigt → iss mehr.

 Ergebnis: Du nimmst sichtbar zu, spürst mehr Power im Training und merkst, dass dein Körper endlich reagiert.



💡 Hinweis für alle, die gerade diäten:

Der BEAST™-Guide funktioniert auch im Defizit. Die Prinzipien von Struktur, Progression und System bleiben gleich – nur die Kalorienbilanz dreht sich um.

Statt +300 – 500 kcal über Erhalt gehst du 300 – 500 kcal darunter. So verlierst du Fett, ohne Kraft einzubüßen, und bleibst trotzdem im BEAST-System.

Gesetz Nr. 2: Trainingsreiz = Progression | „Nicht härter, sondern klüger trainieren.“

- Du musst deinen Körper regelmäßig zwingen, sich anzupassen.
- Dafür brauchst du keine 6er-Splits, sondern Struktur & Steigerung.
- Führe jede Übung mit Fokus aus – Technik > Ego.
- Erhöhe Volumen oder Intensität jede Woche minimal (z. B. +1 Satz, +2 % Gewicht).

💡 Ergebnis: Du merkst nach 2–3 Wochen echte Progression – nicht nur Pump, sondern messbare Kraftsteigerung.

Ich gebe dir im Nachfolgenden ein kleines Beispiel, wie so eine Progression in der Praxis aussehen könnte. Hier am Beispiel der Kniebeuge.



Woche 1: 100 kg × 3 Sätze × 8 Wdh.

→ Fokus auf Technik, saubere Tiefe und stabile Wiederholungen.

Woche 2: 102,5 kg × 3 Sätze × 8 Wdh.

→ Kleine Steigerung um +2,5 kg bei gleicher Wiederholungszahl.

Woche 3: 102,5 kg × 4 Sätze × 8 Wdh.

→ Volumensteigerung – du baust zusätzliche Arbeitskapazität auf.

Woche 4: 105 kg × 4 Sätze × 8 Wdh.

→ Maximale Belastung des Zyklus – Fokus auf Kontrolle und Spannung.

Woche 5 (Taper / Woche 1 Zyklus 2): 107,5 kg × 3 Sätze × 7 Wdh.

→ Volumen leicht reduziert, Intensität moderat erhöht.

Ziel: Ermüdung abbauen, neue Leistungsbasis setzen und den nächsten Zyklus vorbereiten.

💡 Das BEAST™ Prinzip:

Kleine, geplante Steigerungen statt Zufall.

So erreichst du sichtbaren Fortschritt, ohne dich zu überlasten – und schaffst jede Woche ein neues Fundament für echte Stärke.



Gesetz Nr. 3: Regeneration = Wachstum | „Dein Muskel wächst, wenn du schlafst – nicht, wenn du trainierst.“

- 7–9 Stunden Schlaf, gute Ernährung, kein chronischer Stress.
- Alkohol killt deine Regeneration → vermeide regelmäßigen Konsum.
- Deloads (leichtere Trainingswochen) helfen, langfristig stärker zu werden.

 Ergebnis: Du bleibst verletzungsfrei, hast mehr Energie und erlebst langfristig konstante Gains statt Burnouts.

Cloud icon Erholung ≠ Faulheit – sie ist Training mit geschlossenem Mund.

Jeder Fortschritt entsteht in der Balance aus Belastung und Erholung. Dein Nervensystem, deine Muskeln, deine Hormone – sie alle brauchen Pausen, um stärker zurückzukommen.

Wer diese Zyklen ignoriert, stagniert – wer sie meistert, wächst konstant.

 Das ist der Unterschied zwischen „viel trainieren“ und „smart trainieren“.



Dein 4-Wochen BEAST™ Kickstart Trainingsplan

Trainiere wie ein BEAST – simple Struktur, maximale Resultate

Der größte Fehler, den fast alle machen: zu viel Theorie, zu wenig System. Du brauchst keinen fancy 6er-Split oder zehn verschiedene Maschinen. Was du brauchst, sind klare Strukturen, Grundübungen und Progression.

Deshalb bekommst du hier zwei bewährte Splits, je nach deiner Trainingsfrequenz. Beide funktionieren perfekt für Natural-Lifter, die Muskeln UND Kraft aufbauen wollen.

Erster Split: 3 Tage Ganzkörper | Ziel: maximale Effizienz bei wenig Zeit, Fokus auf Mehrgelenksübungen.

Tag 1: Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge, Beinstrecker Maschine, Upper Back Rows, Bizeps Curls

Tag 2: Kreuzheben, Schrägbankdrücken, Beinbeuger Maschine, Latziehen eng, Trizeps Pushdowns

Tag 3: Kniebeuge, Bulgarian Split Squats, Schulterdrücken, Seitheben, Hintere Schulter

Woche 1 moderates Volumen und moderate Intensität bei den Grundübungen, jede Woche beides etwas steigern.



Zweiter Split: 4 Tage Oberkörper & Unterkörper Split

Tag 1: Kniebeugen, Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln, Adduktor Maschine, Beinstrecker Maschine, Beinbeuger Maschine liegend

Tag 2: Bankdrücken, Langhantel Rudern, Butterfly Maschine, Low Row Maschine, Trizeps Pushdowns

Tag 3: Kreuzheben, Kniebeugen, Bulgarian Split Squats, Beinbeuger Maschine sitzend, Bauch

Tag 4: Schrägbankdrücken, Kurzhantel Rudern, Schulterdrücken mit Kurzhanteln, Face Pulls, Bizeps Curls

Progressionsprinzip: Woche 1 = moderates Volumen + moderate Intensität bei den Grundübungen.

Steigere dich jede Woche leicht – mehr Gewicht, mehr Wiederholungen oder eine bessere Technik.

Coach Hinweis: Beide Splits funktionieren super. Wähle den Plan, der dir am meisten Spaß macht und den du zeitlich immer in deinen Alltag integrieren kannst – ohne Ausreden.

Das Allerwichtigste ist nicht Perfektion, sondern Konsistenz. Fortschritt entsteht nicht durch Zufall, sondern durch Wiederholung.



MARIUS MÖDINGER
STRENGTH & TRANSFORMATION

Hol dir den BEAST™ Quick-Check - dein persönlicher Plan-Review (0 €)

**Jetzt kostenlose BEAST™
Quick-Check sichern**

Du hast jetzt das Wissen, wie du in 4 Wochen sichtbare Fortschritte erzielst. Aber Theorie bringt dir nichts, wenn du nicht weißt, ob du's richtig umsetzt.

Genau dafür gibt's den BEAST™ Quick-Check – eine kostenlose 30-Minuten-Analyse, in der ich persönlich mit dir durchgehe, was in deinem Training, deiner Ernährung oder deinem Alltag gerade Gains killt – und wie du das in wenigen Tagen korrigierst.

Was du im Quick-Check komplett kostenlos bekommst:

- Persönliche Analyse deiner aktuellen Trainingsstruktur
- Kalorien-Check + realistische Zielkalorienempfehlung
- Feedback zu Volumen, Frequenz und Progression
- Klare Next Steps für deine nächsten 4 Wochen

Klick auf den Link unten und sichere dir jetzt deinen kostenlosen BEAST™ Quick-Check – bevor deine nächsten 4 Wochen wieder einfach verstreichen.

Quick-Check buchen & 4-Wochen-Plan starten

Kein Zufall. Kein Trial & Error. Nur **System**.
Werde zum **BEAST** – die stärkste Version deiner selbst.