

KENFORCE

OLD SCHOOL. REAL RESULTS.



KENFORCE

90

DAS 90-TAGE-PROGRAMM

FÜR MÄNNER AB 45

BAUCH WEG. KRAFT ZURÜCK. LEBEN VERÄNDERN.

Klartext für Männer, die nicht weiter zusehen wollen,
wie sie abbauen.

★ MARCUS KENFENHEUER ★

NICHT REDEN. MACHEN.

VORWORT

Du musst nicht wieder 25 werden.

Du musst nur aufhören, dich jeden Tag ein Stück weiter aufzugeben.

Vielleicht kennst du das. Die Kraft ist nicht plötzlich weg. Der Bauch war auch nicht über Nacht da. Es passiert langsam. Die Hose sitzt enger. Die Treppe nervt mehr als früher. Nach einer schlechten Nacht bist du zwei Tage platt. Training, vernünftiges Essen und Erholung rutschen immer weiter nach hinten, weil angeblich immer etwas wichtiger ist.

Dann kommt irgendwann der bequemste Satz überhaupt: „Ist halt das Alter.“ Nein. So einfach ist es nicht. Dein Körper präsentiert dir die Rechnung für Jahre mit zu wenig Bewegung, zu viel Stress, schlechtem Schlaf und Essen ohne Plan. Wer darauf mit einer Radikaldiät und sechs Trainingstagen reagiert, macht aus einem Problem meistens drei.

KenForce 90 ist kein Plan für ein perfektes Leben. Dieses Leben hat keiner. Du bekommst ein System, das auch an einem normalen Mittwoch funktioniert: drei feste Krafttrainings, einfache Ernährungsregeln, klare Messpunkte und genug Erholung, damit du nicht nach drei Wochen wieder aufgibst.

Die nächsten 90 Tage werden nicht immer bequem. Das sollen sie auch nicht sein. Aber du wirst jeden Tag wissen, was zu tun ist. Kein Herumraten. Keine neue Wunderlösung jede Woche. Trainieren, essen, schlafen, kontrollieren und weitermachen.

DER KERN

Du brauchst nicht jeden Tag maximale Motivation. Du brauchst einen Standard, der auch an durchschnittlichen Tagen funktioniert.

Dieses Buch verlangt keine Perfektion. Es verlangt Ehrlichkeit. Ehrlichkeit bei deinem Bauchumfang. Bei deiner Kraft. Bei deinen Ausreden. Und bei der Frage, wie oft du in den letzten Jahren gesagt hast: „Ich müsste eigentlich mal wieder.“ Jetzt wird aus „eigentlich“ ein Termin.

Marcus Kenfenheuer
KenForce Verlag



WARUM ICH DAS HIER GESCHRIEBEN HABE

2016 hat sich mein Leben nach einer schweren Operation an der Halswirbelsäule von einem Tag auf den anderen verändert. Mir wurden zwei Cages eingesetzt. Danach war ich körperlich massiv eingeschränkt und über Monate nahezu linksseitig gelähmt. Dinge, die vorher selbstverständlich waren, musste ich mir Stück für Stück zurückholen.

Ich war weit weg von dem Mann, der ich vorher gewesen war. Ich hätte mich zurückziehen, aufgeben oder mich dauerhaft über das beschweren können, was mir passiert ist. Genau das habe ich nicht getan.

Ich habe wieder laufen, bewegen, trainieren und meinem Körper vertrauen gelernt. Der Weg war langsam, hart und oft frustrierend. Aber ich habe mich zurückgearbeitet - mit Disziplin, Geduld, Training und dem festen Entschluss, mich nicht von einem Rückschlag definieren zu lassen.

Genau daraus ist KenForce entstanden. Nicht aus Theorie. Sondern aus echter Erfahrung und aus dem Beweis, dass ein Mann sich zurückkämpfen kann - auch wenn der Weg länger dauert, als ihm lieb ist.

01 RÜCKSCHLAG

HWS-Operation 2016, zwei Cages und monatelange nahezu linksseitige Lähmung.

02 WIEDERAUFBAU

Schritt für Schritt zurück - mit Training, Geduld und Konsequenz.

03 KENFORCE

Aus eigener Erfahrung entstand ein System für Männer ab 45.

**NACH MEINER HWS-OP WAR ICH ÜBER MONATE
NAHEZU LINKSSEITIG GELÄHMT.**

KENFORCE IST AUS MEINEM WEG ZURÜCK ENTSTANDEN.

Kein Märchen. Kein Mitleid. Ein klarer Weg zurück - Schritt für Schritt.

WER HINTER KENFORCE STEHT

MARCUS KENFENHEUER

Ich komme aus dem Kraftsport und aus dem Kampfsport. Ich weiß, wie es ist, an sich zu arbeiten, wenn es unbequem wird - nicht nur dann, wenn die Motivation gerade passt.

KenForce ist für Männer, die verstanden haben, dass sich etwas ändern muss. Für Männer, die wieder Kraft, Energie und Kontrolle wollen - und bereit sind, dafür etwas zu tun.

WOFÜR ICH STEHE

- KLARTEXT STATT AUSREDEN
- GESUNDHEIT VOR EGO
- DISZIPLIN VOR MOTIVATION
- FORTSCHRITT DURCH UMSETZUNG
- STÄRKE DURCH STANDARDS

**NICHT PERFEKT.
ABER VERLÄSSLICH.**

Wieder der Mann werden, auf den du dich selbst verlassen kannst.



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3	TEIL V • REGENERATION	71
Warum ich das hier geschrieben habe	4	17 • Schlaf	72
Wer hinter KenForce steht	5	18 • Stress	75
Mein Weg zurück / KenForce-Methode	6	19 • Erholung	78
Sicherheit vor dem Start	7	TEIL VI • FORTSCHRITT	81
So arbeitest du mit KenForce 90	8	20 • Körpermessungen	82
TEIL I • GRUNDLAGEN	10	21 • Fotodokumentation	84
1 • Die Wahrheit über Männer ab 45	10	22 • Fortschrittskontrolle	86
2 • Warum die meisten Programme scheitern	14	TEIL VII • DER WEG DANACH	88
3 • Die KenForce-Philosophie	17	23 • Die nächsten neunzig Tage	89
TEIL II • TRAINING	22	24 • Langfristiger Muskelaufbau	91
4 • Die ersten sieben Tage	23	25 • Das Leben nach KenForce 90	94
5 • Das Trainingssystem	28	Abschlussbilanz	97
6 • Trainingspläne	34	KenForce-Vertrag	98
7 • Trainingskontrolle	40	Quellenregister	99
TEIL III • ERNÄHRUNG	44	Häufige Fehler	101
8 • Grundlagen der Ernährung	45	Notfallplan	102
9 • Kalorien	47	Die nächsten 90 Tage	103
10 • Eiweiß	50	Persönlicher Brief	104
11 • Fette	53	Danksagung	105
12 • Kohlenhydrate	55	Erfolgsübersicht	106
13 • Einkaufslisten	58	Neue Ziele	107
TEIL IV • SUPPLEMENTE	61	Abschlussurkunde	108
14 • Grundlagen	62	Schlussseite	109
15 • Einnahmepläne	65		
16 • Anwendung	68		

KAPITEL 04

DIE ERSTEN SIEBEN TAGE

Nicht übertreiben. Erst sauber starten, dann steigern.

GESUNDHEIT SCHLÄGT EGO.

Nicht reden. Machen. Messen. Korrigieren. Weitermachen.

DIE ERSTEN SIEBEN TAGE

Die erste Woche zeigt nicht, wie stark du einmal warst. Sie zeigt, ob du heute bereit bist, wieder vernünftig anzufangen.

Ich sage es dir direkt: Mir ist völlig egal, was du vor zehn oder fünfzehn Jahren gedrückt hast. Entscheidend ist, was du heute sauber bewegen kannst, ohne dich dabei selbst zu zerlegen.

Die ersten sieben Tage sind deine ehrliche Bestandsaufnahme. Du setzt feste Termine, lernst die Übungen, suchst brauchbare Startgewichte und beobachtest deinen Körper. Wer hier gleich den Helden spielt, gewinnt nichts. Er kauft sich nur Muskelkater, gereizte Gelenke und die perfekte Ausrede für die nächste Woche.

DEIN ZIEL IN WOCHE 1

- Zwei bis drei Krafttrainings sauber abschließen.
- Jede Übung mit kontrollierter Technik ausführen.
- Mit ungefähr drei Wiederholungen Reserve starten.
- Schlaf, Schmerzen, Energie und Trainingsdauer ehrlich notieren.
- Am siebten Tag entscheiden, ob du bereit für den normalen Rhythmus bist.

KEIN MAXIMALTEST

In KenForce 90 gibt es zum Start keinen 1-RM-Test und keinen Beweisgang für das Ego. Dein erstes Ziel ist ein belastbarer Ausgangspunkt. Kraft wird in den nächsten Wochen aufgebaut, nicht am ersten Tag erraten.

VOR DEM ERSTEN SATZ

Wenn du bekannte Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- oder Nierenprobleme hast oder neue deutliche Beschwerden bemerkst, lässt du das vor hartem Training abklären. Das ist nicht weich. Das ist vernünftig.[3]



DAS TRAININGSSYSTEM

Du brauchst keinen geheimen Profi-Split. Du brauchst einen Plan, den du auch nach einem langen Arbeitstag noch durchziehst.

KenForce 90 arbeitet mit drei Ganzkörpereinheiten pro Woche. Damit bekommt jede große Muskelgruppe regelmäßig Arbeit, ohne dass du dein Leben ins Fitnessstudio verlegen musst. Der fachliche Kern ist einfach: große Muskelgruppen regelmäßig trainieren und die Belastung Schritt für Schritt erhöhen.[1]

Drei Einheiten sind kein Rentnerprogramm. Für Männer mit Beruf, Familie und einem Körper, der Erholung braucht, ist das eine starke Basis. Eine vierte Einheit gibt es als Bonus. Nicht als Pflicht und schon gar nicht als schlechtes Gewissen.

DIE FÜNF REGELN

- Regelmäßigkeit schlägt den perfekten Plan.
- Technik kommt vor Gewicht. Jede Wiederholung soll erkennbar gleich aussehen.
- Die meisten Arbeitssätze enden mit ein bis drei Wiederholungen Reserve.
- Steigerungen werden verdient, nicht erzwungen.
- Eine Übung ist austauschbar. Das Bewegungsmuster bleibt.

WAS ZÄHLT WIRKLICH?

Maschine, Kurzhantel, Kabelzug oder Band können funktionieren. Entscheidend ist, dass du die Zielmuskulatur belastest, die Bewegung kontrollierst und über Wochen Fortschritt erzeugst. Kompliziert ist nicht automatisch besser.[1]

DEIN WOCHENRHYTHMUS

TAG	EINHEIT	SCHWERPUNKT
Montag	Einheit A	Ganzkörper · Kniebeuge-/Beinpresse-Schwerpunkt
Mittwoch	Einheit B	Ganzkörper · Hüftstreckung und Rücken
Freitag	Einheit C	Ganzkörper · Volumen und Arme
Samstag optional	Einheit D	Pump, Schwachstellen, Mobilität – kein Pflichttermin



EINHEIT A

Drücken, ziehen, Beine arbeiten lassen. Sauber, hart und ohne Zirkus.

#	ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	RIR	PAUSE	TECHNIK
1	Beinpresse oder Goblet Squat	3 × 8–12	2–3	90–150 s	Knie folgen den Fußspitzen. Tiefe nur so weit, wie du stabil bleibst.
2	Brustgestütztes Rudern	3 × 8–12	2	90–120 s	Brust bleibt am Polster. Kein Reißen aus dem Nacken.
3	Brustpresse oder KH-Schrägbank neutral	3 × 8–12	2	90–120 s	Schulterblätter stabil. Schmerzfreie Griffbreite.
4	Beinbeuger	2 × 10–15	2	60–90 s	Hüfte ruhig halten.
5	Seitheben	2 × 12–18	2	45–75 s	Leichtes Gewicht, keine Schwungnummer.
6	Trizeps am Seil	2 × 10–15	1–2	45–75 s	Ellbogen bleiben ruhig.
7	Pallof Press oder Plank	2 Sätze	2	45–60 s	Rumpf fest, ruhig atmen.

45-MINUTEN-VERSION

Übung 1 bis 4 vollständig. Danach Seitheben und Trizeps als Supersatz mit je zwei Sätzen. Core entfällt, wenn die Zeit abgelaufen ist.

NOTIZEN EINHEIT A

FELD	EINTRAG	FELD	EINTRAG
Datum	_____	Dauer	____ min
Übung 1	_____ kg / ____-____-____	Schmerz 0–10	____
Übung 2	_____ kg / ____-____-____	Energie 1–5	____
Übung 3	_____ kg / ____-____-____	Plan erfüllt	☐ ja ☐ teilweise



KAPITEL 8

DIE GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Du brauchst keine Wunderdiät. Du brauchst einen Plan, der auch an einem beschissenen Dienstag funktioniert.

Ich mache es bewusst einfach: Fett verschwindet nicht, weil du abends keine Kohlenhydrate mehr anschaust. Muskeln wachsen nicht, weil auf einer Dose „Fitness“ steht. Entscheidend sind deine Kalorien, genügend Eiweiß, vernünftige Lebensmittel und die Frage, ob du das Ganze länger als zwölf Tage durchhältst.

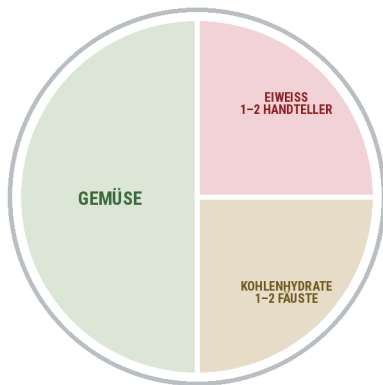
Du musst weder Reis noch Skyr essen, wenn du beides nicht magst. Kartoffeln, Haferflocken, Brot, Quark, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte und normales Gemüse funktionieren genauso. Ein guter Plan passt zu deinem Leben. Er verlangt nicht, dass du dein Leben um eine Tupperdose herum aufbaust.

DIE FÜNF KENFORCE-REGELN

- Jede Hauptmahlzeit enthält eine klare Eiweißquelle.
- Kalorien werden geplant – nicht am Abend geschätzt.
- Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Lebensmittel gehören täglich dazu.
- Flüssige Kalorien und Alkohol bleiben die Ausnahme.
- 80 bis 90 Prozent laufen nach Plan. Der Rest ist normales Leben, kein Kontrollverlust.

DIE KENFORCE-TELLERREGEL

Eine einfache Hauptmahlzeit, die du ohne Ernährungsstudium bauen kannst.



- 1 EIWEISS ZUERST**
Hähnchen, Eier, Quark, mageres Rind, Tofu oder Hülsenfrüchte.
- 2 GEMÜSE GROSS MACHEN**
Volumen, Ballaststoffe und Sättigung ohne Kalorienexplosion.
- 3 KOHLENHYDRATE NACH BEDARF**
Trainingstag mehr, freier Tag etwas weniger. Kartoffeln sind völlig in Ordnung.
- 4 FETT DOSIEREN**
Öl, Nüsse und Käse sind gut – aber schnell sehr kalorienreich.

NICHT PERFEKT. WIEDERHOLBAR.

Eine schlechte Mahlzeit macht dich nicht fett. Aber wenn aus einer Ausnahme drei Tage werden, hast du kein Ernährungsproblem - du hast die Kontrolle abgegeben. Nächste Mahlzeit sauber, fertig.