



MUSKELAUFBAU FÜR SOFTGAINER

Tipps & Empfehlungen

EMPFEHLUNGEN FÜR PERSONEN, DIE SCHNELL GEWICHT ZULEGEN ODER ZU VIEL KÖRPERFETT HABEN

Softgainer reagieren schnell mit Muskel- aber auch Körperfettzuwachs auf Training und eine positive Energiebilanz. Solche Personen sollten die Kohlehydrat-Einnahme grundsätzlich möglichst tief halten und eher reine Eiweiss-Shakes verwenden.

Es kann auch angebracht sein, mit unterschiedlichen Protein-Kohlenhydrat-Verhältnissen zu experimentieren, um die individuell benötigte Kohlenhydrat-Menge selbst herausfinden. Denn ein gewisser Anteil an Kohlenhydraten ist nötig für das Wohlbefinden und um genügend Energie für intensives Training zu haben.

Mit diesem Ernährungs- und Trainingsplan gelingt der Muskelaufbau.

FOLGENDE FAKTOREN SIND FÜR DEN KRAFTAUFBAU ENTSCHEIDEND:

TIMING



alle 3-4 h
25-30g Protein

MENGE







1.5-2g Protein pro kg
Körpergewicht/Tag

TRAINING



2+ Kraftereinheiten
pro Woche

		VARIANTE BASIC	VARIANTE MAXI
ZEITPUNKT			
	Morgens nach Trainings-Tagen	MULTI PROTEIN	PREMIUM WHEY HYDRO
	Frühstück	Generell kohlenhydratarm und proteinreich, z.B. Quark, Tomaten, Käse, Ei. Möglichst keine schnellen Kohlenhydrate wie z.B. Brot, besser POWER PORRIDGE oder Müesli.	
	Before	WHEY ISOLATE 94 Brötchen, Banane, Energieriegel etc.	MASS GAINER + Aminosäuren z.B. AMINO EAA-Tabs oder AMINO 12500 Ampulle
	During	Sportgetränk (z.B. ELECTROLYTES)	Sportgetränk (z.B. LONG ENERGY)
	After	WHEY ISOLATE 94 Brötchen, Banane, Proteinriegel etc.	MASS GAINER + Aminosäuren z.B. AMINO EAA-Tabs oder AMINO 12500 Ampulle
	Hauptmahlzeit	Ausgewogen und proteinreich, soll nicht aufgrund der Supplemente reduziert werden. Falls nicht innert 90-120 min nach dem Training, dann nochmals 1 Zwischenmahlzeit einnehmen.	
	Spätmahlzeit (ca. 1 h vor dem Schlafengehen, auch an trainingsfreien Tagen!)	MULTI PROTEIN/CASEIN	MULTI PROTEIN/CASEIN
OPTIONAL			
Kreatinkur		CREATINE MONOHYDRAT Mehrmonatige Kur während spezifischer Trainings-Phase, täglich einnehmen.	HMB & CREATINE SYNERGY
Booster		ACTIVATOR	PRE-WORKOUT BOOSTER
		Idealerweise direkt vor dem Training.	