

1. MOTIVATION – WARUM SCHREIBEN KAMPFSPORTLER EIN RATGEBER ÜBER ERNÄHRUNG UND FITNESS?

Auf den ersten Blick mag es manche unserer Fans verwundern, warum grade Kampfsportler ein Buch über die ernährungs- und trainingstechnischen Grundlagen von körperlicher Ästhetik schreiben. Eine hohe Muskelmasse und strenge Diätphasen sind sowohl für das Training von Kampfsport als auch insbesondere für den Wettkampf eher kontraproduktiv oder sogar verpönt. Das Ziel eines jeden Kampfsportlers ist es ein Maximum an körperlicher, konditioneller und technischer Überlegenheit gegenüber potentiellen Gegnern zu entwickeln, während Anhänger der Fitness- oder gar Bodybuildingszene auf ein – gemessen an Maßstäben wie unter anderem Muskelvolumen, Körperfett und Symmetrie - möglichst ästhetisches körperliches Erscheinungsbild hinarbeiten.



Vergleich der beiden wohl bekanntesten Vertreter der Kampfsport und Bodybuildingszene: Bruce Lee & Arnold Schwarzenegger

Wirft man jedoch einen genaueren Blick auf die physiologischen Grundlagen von Kampfsport und Fitnesstraining, so erkennt man, dass sich die beiden Disziplinen zwar in ihrem Endresultat bzw. Idealbild massiv unterschieden können, zur Erreichung dieses Ziels aber in beiden Sportarten ein ganz erhebliches Verständnis für den menschlichen Körper und das Zusammenspiel von Training und Ernährung erforderlich ist. Grade für Amateur- bzw. Hobbysportler bietet die Mischung auf Kampfsport und Fitnesstraining eine sehr interessante Schnittmenge aus einem ganzheitlichen Ernährungs- und Trainingskonzept, um nicht nur gut trainiert und gesund auszusehen sondern auch eine

gewisse Leistung und Funktionalität des Körpers zu erreichen. Nachfolgend sollen die Grundlagen von Training und Ernährung hauptsächlich vor dem Hintergrund von Fettabbau und Muskelaufbau erläutert werden. Grund hierfür ist, dass es unserer Erfahrung nach traurig ist, dass so viele Menschen sich eine gewisse Veränderung ihres körperlichen Erscheinungsbildes wünschen, aber mit erschreckender Regelmäßigkeit an falschen Ratschlägen, Superdiäten und überteuerten Nahrungsergänzungsmitteln scheitern.

Der Weg zu einem Traumkörper ist dabei bei näherer Betrachtung der in Fülle vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Thema dabei nur eine Frage der richtigen Herangehensweise. Da jeder Körper basierend auf unumgänglichen Gesetzen der Physik, Biologie und Chemie funktioniert, führt ein das richtig zusammengestellte Trainings- und Ernährungsprogramm mit mathematischer Präzision zum Erfolg. Dabei kann ein gesünderer Lebensstil in vielen Fällen so umgesetzt werden, dass ein erstaunlich geringes Maß an umgangssprachlicher Disziplin erforderlich ist und so die körperliche Veränderung auch langfristig beibehalten bzw. je nach Ambitionen auch noch verbessert werden kann.

Dieser Ratgeber ist gemacht für dich wenn du:

- Deinen Körper hin zu einem gewissen Ideal verändern möchtest, aber keine Ahnung hast wie du an die Sache herangehen sollst
- Du seit Jahren trainierst, aber kaum Fortschritte beobachten kannst
- Du zwar leicht Muskulatur aufbauen kannst, aber Schwierigkeiten hast deinen Körperfettanteil zu senken
- Du schon zahlreiche Diäten und Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert hast, aber nur geringe und/oder keine langfristigen Erfolge verzeichnen konntest
- Du zwar weisst wie Du dich gesünder ernähren könntest, aber dir die notwendige Zeit oder Motivation fehlt

Bei allen Versprechen ist es wichtig zu verstehen, dass ein Traumkörper per Definition nur über ein gewisses Maß an Disziplin, Training und kleineren Einschränkungen erreicht werden kann. Solltest du in keiner Weise bereit sein, deinen bisherigen Lebensstil zu ändern, verschwendest du mit dem Lesen von diesem Ratgeber wahrscheinlich deine Zeit.

2. DIE GRUNDLAGEN VON ERNÄHRUNG UND DIÄTEN

Um über die Struktur von Trainings- und Ernährungsplänen oder Systemen diskutieren zu können, ist zu zunächst einmal notwendig zu verstehen, wie sich das Gewebe im Körper zusammensetzt und wann sich diese Zusammensetzung ändert. Im Grundkonzept funktioniert der menschliche Körper wie eine Maschine: Er setzt zugeführte Energie um, um gewisse Aufgaben zu erfüllen. Zu seinen Aufgaben gehören neben der Aufrechterhaltung der grundlegenden Lebensfunktionen wie Herzschlag oder Atmung natürlich auch alle darüberhinausgehenden körperlichen und auch geistigen Aktivitäten wie Bewegung im Alltag oder Hochleistungssport. Energie wird dem Körper wie Du wahrscheinlich bereits weist in verschiedenen Formen über die Ernährung zugeführt. Um bewerten zu können, wieviel Energie der Körper während gewissen Aktivitäten bzw. im Tages- oder Wochendurschnitt umsetzt und wieviel ihm im entsprechenden Zeitraum zugeführt wird, erfasst man die Energie in der Einheit von Kilojoule bzw. Kilokalorien. Um die ganze Buchhaltung bzw. das Verständnis der Energiebilanz zu vereinfachen, wird im weiteren Verlauf dieses Guides nur von „Kalorien“ gesprochen.

Zu diesem Zeitpunkt ist dir wahrscheinlich bereits bewusst, dass die grade erläuterte Kalorienbilanz erheblichen Einfluss auf die körperliche Entwicklung und Zusammensetzung hat. Nimmst Du in einem bestimmten Zeitraum die gleiche Anzahl an Kalorien zu Dir wie Du im selben Zeitraum verbrauchst ändert sich dein Körper nicht. Nimmst Du weniger Kalorien zu Dir als du verbrauchst, verlierst du an Gewicht und vor Allem Körperfett. Nimmst Du wesentlich mehr Kalorien zu Dir, als du verbrennst setzt dein Körper in der Regel erhebliche Mengen Körperfett an. Machst Du regelmäßig Krafttraining und nimmst etwas Kalorien über deinem Bedarf zu Dir, baut der Körper Muskulatur auf, trainierst du jedoch hart und vernachlässigst die Energiezufuhr kann der Körper sogar trotz deinem Krafttraining Muskulatur abbauen.

Natürlich bilden diese Dynamiken des Muskelaufbaus- bzw. Fettabbaus nur das Grundmodell der Energiebilanz ab. Dabei wurden für ein besseres Verständnis weitere wichtige aber untergeordnete Faktoren wie die Zusammensetzung deiner Ernährung, das Timing – also die zeitliche Verteilung – deiner Nahrungsaufnahme, sowie trainingspezifische Variablen bewusst ausgeklammert.

Die „richtige“ Energiebilanz ist jedoch für jegliche körperliche Veränderung eine notwendige, aber keine implizite Bedingung.

In einer einfacheren Sprache formuliert, ist das Verständnis und die Einhaltung der Energiebilanz daher der ausschlaggebendste Faktor für deinen Erfolg. Kein Trainingsprogramm der Welt kann eine schlechte bzw. übermäßige Ernährung ausgleichen und Muskelaufbau wird niemals ohne das Zuführen von genug Energie stattfinden.

Berechnung des täglichen Erhaltungsbedarfs

Um mit der Kalorienbilanz arbeiten zu können, muss man zunächst einmal errechnen wie viel Energie der eigene Körper überhaupt verbraucht. Diese Anzahl der im Durchschnitt täglich verbrannten Kalorien hängt vor Allem von drei Faktoren ab: Deinem Körpergewicht, deinem Geschlecht und deiner Aktivität.

Dieses sogenannte Erhaltungslevel ist basierend auf einer Durchschnittsbetrachtung der Bereich, bei welchem Du gleich viele Kalorien zu Dir nimmst wie du verbrennst: Du also weder abnimmst noch zunimmst.

Obwohl das Erhaltungslevel (im Fachjargon TDEE für Total Daily Energy Expenditure) sich natürlich mit unterschiedlicher Aktivität sowie schwankendem Gewicht anpasst und Kalorien in der Nahrung von verschiedenen Menschen unterschiedlich verstoffwechselt werden, lässt sich die entsprechende Zahl mit den oben erwähnten Variablen relativ gut berechnen.

Um dein Erhaltungslevel zu berechnen gehe am besten auf einen sog. TDEE-Rechner wie beispielsweise <https://tdeecalculator.net>

Trage das Ergebnis deines geschätzten Erhaltungslevel hier ein: kcal

Michael's täglicher Kalorienbedarf beträgt bei einer Größe von 191 cm, etwas über 100 kg und hoher körperlicher Aktivität zirka 3600 kcal.

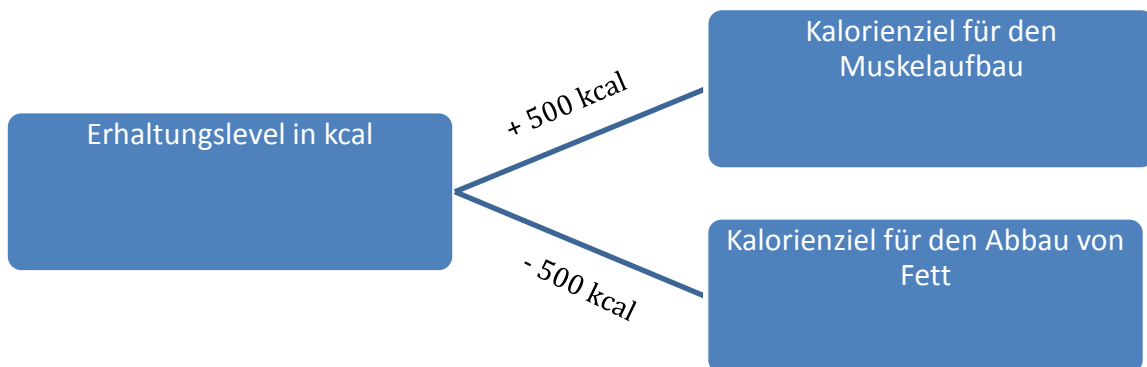
Berechnung des persönlichen Kalorienziels

Möchtest Du nun entweder deinen Körperfettanteil senken oder Muskulatur aufbauen, musst Du deine durchschnittliche tägliche Kalorienaufnahme entsprechend anpassen. Grundsätzlich gilt: Wenn Du abnehmen willst, solltest Du täglich zirka 300 – 500 kcal weniger zu Dir nehmen als Du basierend auf deinem Erhaltungslevel verbrauchst. Natürlich nimmst Du umso schneller ab, umso mehr Kalorien Du einsparst. Beachte jedoch, dass eine zu stark reduzierte Kalorienaufnahme – wie bei klassischen Diäten oft der Fall – oft nur über einen kurzen Zeitraum beibehalten werden kann und zu einem starken Abbau von Muskulatur führt.

Für den Muskelaufbau gilt analog, dass Du zirka 300 – 500 kcal mehr zu Dir nehmen solltest, damit der Körper ausreichend Energie und Baustoffe für den Aufbau neuer Muskulatur. Eine noch höhere Kalorienzufuhr führt in der Regel nur noch zu einem verstärkten Ansatz von Fettgewebe.

Bei Anfängern bzw. unter Umständen auch bei einer Umstellung des Trainingssystems oder der Makronährstoffverteilung ist es oft auch möglich in einem gewissen Rahmen gleichzeitig Fett zu verlieren und Muskeln aufzubauen, wenn sich die Kalorienaufnahme

in etwa auf Erhaltungslevel bewegt. Trotz der verlockenden Tatsache von gleichzeitigem Muskelaufbau und Fettabbau führt dieser Ansatz jedoch unserer Erfahrung häufig zur Stagnation, also dass nach einer gewissen Zeit trotz hartem Training oder Diät keine körperlichen Veränderungen mehr zu beobachten sind. Daher raten wir dazu, sich für zunächst entweder für den Verlust von Körperfett oder den Aufbau von Muskulatur zu entscheiden um die bestmöglichen Ergebnisse beobachten zu können.



Da das Fettgewebe im Körper als Speicherstätte für Energie fungiert, speichert der Körper überschüssige Kalorien sofern nicht weiter benötigt in den Fettdepots, während er während einem Kaloriendefizit genau diese Speicher nützt um die fehlende Energie bereitzustellen.

3. DIE ZUSAMMENSETZUNG DER MAKRONÄHRSTOFFE

Um ein ästhetisches körperliches Erscheinungsbild zu erreichen, ist die Berechnung und Einhaltung des täglichen Kalorienziels über einen längeren Zeitraum der erste Schritt zum Erfolg. Bevor wir jedoch über die genaue Ernährungsgestaltung und Trainingskonzepte diskutieren können, ist es noch wichtig die Theorie der Makronährstoffverteilung zu verstehen.

Unsere Nahrung besteht aus drei verschiedenen Makronährstoffen mit unterschiedlichem Energiegehalt und Funktion im menschlichen Körper: Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Die Verteilung unseres Kalorienziels auf diese drei Makronährstoffe hat ganz erheblichen Einfluss auf unsere körperliche Entwicklung.

Makronährstoff	Energiegehalt je g	Funktion	Enthalten in
Kohlenhydrate	4,1 kcal	Energieförderer	Reis, Nudeln, Brot
Fette	9,3 kcal	Transport für Mikronährstoffe, Baustoff für u.a. Hormone	Nüssen, Öl, Fisch
Protein	4,1 kcal	Baustoff des Körpers	Fleisch, Fisch, Eiern

Die Bedeutung der Makronährstoffe für unsere Fitnessziele gründet sich in der unterschiedlichen Funktion von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen im Körper. Während alle drei Nährstoffe mit oben in der Tabelle dargestelltem Energiegehalt vom Körper für die Energiegewinnung genutzt werden können, haben Fette und Proteine noch weitere, teilweise lebenswichtige Funktionen. Die Herausforderung bei der Aufteilung unserer Zielkalorien auf die Makronährstoffe besteht nun darin, dem Körper die notwendigen Nährstoffe für essentielle Körperfunktionen und dem Aufbau oder Erhalt von Muskulatur bereitzustellen, und Kalorien nur dort einzusparen, wo sie unserem Ziel nicht entgegenwirken können. Des Weiteren bestimmen deine Makronährstoffziele welche Lebensmittel Du in welcher Menge konsumieren kannst, was teilweise erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität und das Hungergefühl hat.



Fettzufuhr

Da Fette im Vergleich zu den beiden anderen Makronährstoffen einen erhöhten Energiegehalt aufweisen, setzten viele Diäten bei der Reduktion der Fettzufuhr zur Einsparung von Kalorien an. Dieser Ansatz macht grundsätzlich Sinn, jedoch sollte man sich im Klaren sein, dass Fette eine überaus wichtige Funktion im Körper als Transporter für Mikronährstoffe, Baustoff für bestimmte Zellbestandteile und innerhalb des Hormonsystems haben. In geringe Zufuhr von Fetten führt mittelfristig zu einem rapiden Abfall des Testosteronspiegels wodurch weitere Trainingserfolge oft effektiv gehemmt werden. In der Fitness- und Bodybuilding hat sich eine Zufuhr von Fett in der Höhe von zirka 20 % des täglichen Kalorienziels bewährt. Bleiben alle anderen Faktoren gleich, gilt diese Aufteilung sowohl in der Diät- als auch in der Muskelaufbauphase, wobei bedingt durch das an sich höhere Kalorienziel natürlich während der Muskelaufbaues mehr Fette zugeführt werden. Da Fette eine energetische Wertigkeit von 9,3 kcal je g Körpergewicht aufweisen, können wir unsere tägliche Aufnahme wie folgt berechnen:

Mein Kalorienziel:	kcal
20 % des Kalorienziels:	kcal (Kalorienziel x 0,2)
Ziel Fettzufuhr:	g (Obiger Wert / 9,3)

Zufuhr von Kohlenhydraten

Kohlenhydrate unterteilen sich in einfache Kohlenhydrate und in komplexere Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate sind vor allem Zucker und damit in vielen Süßspeisen sowie Obst enthalten, während komplexere Kohlenhydrate in Reis, Nudeln oder Kartoffeln vorkommen. Kohlenhydrate dienen dem Körper ausschließlich als Energielieferant und könnten daher im Gegensatz zu Eiweiß und Fetten bei unserer Diät vollständig ausgeklammert werden, wie es viele moderne Low- oder No-Carb Diätsysteme auch vorsehen. Erfahrungstechnisch ist dieser Ansatz jedoch für eine langfristige Umstellung der Ernährung und bei hart trainierenden Sportlern jedoch kontraproduktiv und unnötig. Abgesehen davon, dass ein vollständiger Verzicht auf Kohlenhydrate wegen der Omnipräsenz überaus schwierig ist, fährt der Körper beim Ausbleiben der Kohlenhydratzufuhr die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit massiv herunter, so dass bei weitem nicht so viel und intensiv trainiert werden kann. Da der Körper bei Einhaltung der beiden vorhergehend errechneten Nährstoffziele, noch ein ausreichend hohes Energiedefizit aufweist, können wir die übriggebliebenen Kalorien beruhigt mit Kohlenhydraten füllen.

Mein Kalorienziel:	kcal
Kalorienziel Protein:	kcal (siehe Berechnung für Protein)
Kalorienziel Fett:	kcal (siehe Fettberechnung)
Kalorienziel Carbs:	kcal (Kalorienziel – kcal Protein – kcal Fett)



Deine persönliche Makronährstoffverteilung

Basierend auf unseren vorhergehenden Berechnungen der geplanten Zufuhr von Protein, Fetten und Kohlenhydraten können wir nun unseren gesamte Makronährstoffverteilung für eine Diät oder den Muskelaufbau darstellen:

Fett verlieren

Kalorienziel: Erhaltungslevel - 500 kcal

	Zufuhr per Tag	Wert in kcal
Protein	2 g je kg Körpergewicht	
Fett	20 % des Kalorienziels	
Kohlenhydrate	Verbleibende Kalorien	

Muskelaufbau

Kalorienziel: Erhaltungslevel + 500 kcal

	Zufuhr per Tag	Wert in kcal
Protein	2,5 g je kg Körpergewicht	
Fett	20 % des Kalorienziels	
Kohlenhydrate	Verbleibende Kalorien	

Zur Verdeutlichung siehst Du nachfolgend ein für Michael erstellten Ernährungsplan mit dem Ziel zirka 0,5 kg reines Körperfett in der Woche zu verlieren.

Erhaltungslevel: 3600 kcal

Kalorienziel: 3000 kcal

	Zufuhr in g	Energie in kcal	% an Ziel kcal
Protein	200 g	820 kcal	27 %
Fett	65 g	600 kcal	20 %
Kohlenhydrate	385 g	1580 kcal	53 %

Dieser Plan wurde speziell für eine Person mit dem Gewicht und dem hohen Aktivitätslevel von Michael erstellt und sollte so nicht übernommen werden.

4. KONKRETE ERNÄHRUNGSGESTALTUNG

Die fundierte Berechnung der Kalorien- und Makronährstoffziele ist der Grundstein unserer Ernährungsplanung. Wirklich interessant wird diese Einteilung jedoch erst bei einer täglichen Umsetzung und Überwachung der entsprechenden Zufuhr. Konkret bedeutet das, dass Du aus deiner Makronährstoffverteilung ableitest was du täglich essen darfst, um dein Traumkörper zu erreichen.

Im Grunde gibt es drei verschiedene Varianten seine tägliche Ernährung zu gestalten und entsprechend zu kontrollieren:

- Makronährstoffe zählen (auch „tracken“ genannt)
- Folgen eines dezidierten Ernährungsplans
- Intuitives Essen basierend auf Schätzungen

Zählen von Makronährstoffen

Die professionellste und effektivste Methode zur Makronährstofffassung ist selbstverständlich das tägliche genaue Zählen aller Kalorien mit entsprechender Nährstoffaufteilung. Während dieses Prozedere vor einigen Jahren nur von ambitionierten Bodybuildern und Spitzenathleten mühsam mit Stift, Taschenrechner und Papier durchgeführt wurde, gibt es heute zahlreiche Smartphone Apps wie MyFitnessPal oder Lifesum die eine unkomplizierte Makronährstofffassung für jedermann ermöglichen.

In diesen Apps lassen sich die Zielkalorien und Aufteilung in Fette, Kohlenhydrate und Proteine einfach übertragen. Die Nahrungsaufnahme wird dann entsprechend abgewogen und in die App eingetragen. Da diese Applikationen über einen Onlinekatalog auf die Nährwerte sehr vieler Lebensmittel zugreifen können, werden die entsprechenden Werte schnell und unkompliziert erfasst. Ein besonders bequemes Feature bspw. von MyFitnessPal ist, dass auch verarbeitete Lebensmittel über ein Scannen des Barcodes superschnell in das Tagesbuch eingetragen werden können.

Bei unverarbeiteten Lebensmitteln ist in der Regel ein genaues Wiegen und manuelles Übertragen der Nährwerte in ein Kalorienzählprogramm erforderlich.

Hat man gar keinen Zugriff auf die Nährwerte der zugeführten Nahrung, wie bspw. bei auswärtigem Essen in Restaurants so kann die aufgenommene Kalorienanzahl nur abgeschätzt werden. Da hier natürlich mit groben Schätzfehlern gerechnet werden muss, empfiehlt es sich das auswärtige Essen in einer Diätphase zu reduzieren und lieber vorsichtshalber etwas mehr Kalorien einzutragen.

Pro Tipp: Viele Restaurantketten wie Subway oder McDonalds bieten auf ihren Webseite oder in den Restaurants detaillierte Nährwertangaben.

Zur Verdeutlichung werden nachfolgend zwei echte Screenshots aus MyFitnessPal abgebildet und erläutert. Die Aufnahmen stammen aus dem Tagebuch eines Team Smolik Fighters, der aktuell bemüht ist seinen Körperfettanteil und Gewicht in moderatem Tempo zu reduzieren. Um die Effektivität und Intensität des Trainings zu gewährleisten, wurde ein verhältnismäßig hoher Kohlenhydratanteil eingeplant,

	Gesamt	Ziel
Kohlenhydrate (87g)	46%	55%
Fette (14g)	18%	20%
Eiweiß (66g)	36%	25%

Aus der übersichtlichen Benutzungsoberfläche wird schnell klar, dass die betreffende Person bisher 786 seiner 2500 kcal täglichen Kalorien zugeführt hat und woher diese Kalorien kommen. Die detaillierte Nährwertansicht auf der linken Seite zeigt, dass an diesem Tag noch einige Mengen an Protein und Fetten zugeführt werden müssen.

Erstellen und Folgen eines dezidierten Ernährungsplans

Kann das tägliche Erfassen der Makronährstoffe aus irgendwelchen Gründen nicht oder nur unzureichend durchgeführt werden oder erscheint das Verfahren zu kompliziert, so kann auch auf den klassischen Ernährungsplan zurückgegriffen werden. Im Gegensatz zur Kalorien- und Nährstoffplanung geht ein Ernährungsplan noch einen Schritt weiter und schreibt in der Regel auf einer Wochenbasis fest, was die betreffende Person zu Erreichung ihrer Ziele genau essen muss. Vielen Menschen, welchen das Verständnis für Ernährung grundlegend fehlt oder denen es an Willenskraft zur täglichen Erfassung mangelt, finden in einem von einem Experten erstellten Ernährungsplan eine solide Lösung zur Erreichung ihrer Ziele.

Nichtsdestotrotz ist das Verfolgen eines genauen Ernährungsplans in Natur her monoton und einschränkend. Unserer Erfahrung nach sollte ein genauer Ernährungsplan nur phasenweise verwendet und regelmäßig geändert werden. Noch einen Schritt weiter als der Ernährungsplan geht das sog. Vorkochen. Beim Vorkochen wird basierend auf einem Ernährungsplan für einen bestimmten Tag oder sogar eine ganze Woche „vorgekocht“. Es werden also Mahlzeiten welche dem aufgestellten Ernährungsplan entsprechen zubereitet und entsprechend konserviert, so dass diese zu einem späteren Zeitpunkt unkompliziert und schnell verfügbar sind. Das Vorkochen wird von vielen Bodybuildern in den letzten Wochen einer Diät durchgeführt, um die sehr strengen Kalorienziele einhalten zu können. Vorkochen kann auch eine geeignete Maßnahme sein um bei Menschen die berufsbedingt viel unterwegs sind, eine ausreichende aber plankonforme Ernährung sicherzustellen. In diesem Fall reicht es im Regelfall aus, am Vorabend oder Morgen ein bis zwei Mahlzeiten mit Zielkalorien und Nährstoffen zuzubereiten und in Tupperdosen oder anderweitigen portablen Behältnissen mitzunehmen.

Nachfolgend wird ein Beispieler Ernährungsplan für eine männliche Person mit einem täglichen Kalorienziel von 2465 kcal dargestellt.

Kalorienziel	2465 kcal
Fett	65 g
Kohlenhydrate	300 g
Protein	170 g



Mahlzeit 1:

Produkt	Menge	Einheit
Haferflocken	100	g
Mandelmilch	300	ml
Erdnussbutter	20	g
Kakoapuder	5	g
Blaubeeren	75	g
<hr/>		
Kalorien	585	kcal
Protein	18	g
Fett	25	g
Kohlenhydrate	72	g

Mahlzeit 2:

Produkt	Menge	Einheit
Hähnchenbrust	150	g
Olivenöl	2,5	ml
Nudeln Penne	100	g
Grünes Pesto	20	g
Cherrytomaten	100	g
<hr/>		
Kalorien	654	kcal
Protein	47	g
Fett	18	g
Kohlenhydrate	76	g



Mahlzeit 3:

Produkt	Menge	Einheit
Rindersteak	140	g
Kartoffeln	300	g
Olivenöl	2,5	g
Versch. Gemüse	250	g
Ketchup	20	g
Brot	2	Scheiben
<hr/>		
Kalorien	637	kcal
Protein	44	g
Fett	9	g
Kohlenhydrate	95	g

Mahlzeit 4:

Produkt	Menge	Einheit
Magerquark	500	g
Wheyprotein	20	g
Banane	1	
Dunkle Schokolade	20	g
<hr/>		
Kalorien	589	kcal
Protein	61	g
Fett	13	g
Kohlenhydrate	57	g



Essen nach Gefühl

Wie der Name bereits beschreibt, isst man bei dieser Methode nach Gefühl und schätzt die Kalorien und Makronährstoffe nur im Kopf mit. Dieses Verfahren ist der Natur her an ungenauesten und verspricht grade bei Anfängern nur geringen Erfolg. Nichtsdestotrotz hat auch dieses Verfahren seinen berechtigten Platz in unserer Ernährungsplanung. Grade Athleten, welche über einen längeren Zeitraum ihre Ernährung mittels einem der beiden anderen vorgestellten Verfahren überwacht haben wissen in der Regel, wie viele Kalorien welche Lebensmittel ungefähr besitzen und was sie den Tag über noch essen müssen/dürfen. Grade in Erhaltungsphasen stellt das intuitive Essen daher eine enorme Erleichterung im Alltag da.

5. TIMING UND LEBENSQUALITÄT

Nach der Frage der nährstofftechnischen Ausgestaltung der Ernährung stellt sich noch die Frage wann und wie oft man für das Erreichen bestimmter Ziele Essen sollte. Wie bereits mehrfach in diesem Ratgeber erwähnt spielt das Timing und Faktoren wie die Mikronährstoffverteilung gegenüber der Kalorienbilanz und der Makronährstoffverteilung insgesamt nur eine untergeordnete Rolle. Während man vor einigen Jahren noch mehrheitlich davon ausging, dass ein niedriger Insulinspiegel über einen längeren Zeitraum die Fettverbrennung erst ermöglicht – wodurch unter anderem die Popularität von Low-Carb Diäten herrührt – basiert die Verbreitung von neueren Strategien wie dem sog. Intermittierendem Fasten zwar konzeptuell auf dem gleichen Prinzip, zielt jedoch auf ein anderen Effekt als die reine Fettverbrennung ab. Studien haben grundsätzlich belegt, dass die zeitliche Verteilung der Nahrungsaufnahme sowohl für den Fettabbau als auch den Muskelaufbau so gut wie irrelevant ist – mit einer Ausnahme: Nach dem Training wird Nahrung grundsätzlich effektiver vom Körper verwertet als bspw. vor längeren Ruhephasen wie dem Schlafengehen. Die Idee des Intermittierenden Fastens zielt deswegen allein auf die Tatsache ab, dass es aus Perspektive des Hungergefühls und der Lebensqualität wesentlich einfacher ist, ein Kaloriendefizit über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten als bei einer zeitlich verteilten Strategie der Nahrungsaufnahme.

Intermittierendes Fasten

Intermittierendes Fasten bedeutet nämlich, dass dem Körper die Kalorienaufnahme auf ein bestimmtes Zeitfenster begrenzt wird, vor und nach welchem über einen längeren Zeitraum nichts gegessen und nur kalorienfreie Getränke zu sich genommen werden. Obwohl man prinzipiell auch einen Tag Garnichts und am nächsten Tag wieder „normal“ essen könnte, hat sich in der Praxis das Prinzip eines 8-Stunden Essenszeitfensters etabliert. So hat man die Möglichkeit, sich in dem besagten Zeitfenster – bspw. von 14.00 bis 22.00 Uhr – praktisch völlig normal zu ernähren und auch an sozialen Anlässen wie gemeinsamen Essen und Geburtstagen relativ unbeschwert teilzunehmen.

Weiterhin obliegt es jedem selber, seine Essens- und Fastenzeiten einzuteilen. Wer bspw. gerne Frühstückt und trotzdem nicht auf ein großzügiges Abendessen verzichten will, kann sich seine Kalorienaufnahme auch für genau nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen einteilen, wenn er in der verbleibenden Zeit gar nichts zu sich nimmt. So hat die besagte Person die Möglichkeit, Kalorien und Nährstoffe dann zu sich zu nehmen wenn sie die Energie benötigt und kann sich zu den entsprechenden Zeiten auch richtig satt essen.

Tipp: Viele Profisportler wie Michael nutzen die Schlafenszeit um das Zeitfenster des Fastens effektiver abzudecken. So verzichten sie auf ein Frühstück und beginnen mit der Nahrungsaufnahme erst mittags nach dem ersten Training oder gar erst abends.

If It Fits Your Macros

Ein weiteres Diätprinzip, welches in der Profiszene weit verbreitet ist, ist If It Fits Your Macros oder kurz IIFYM. IIFYM besagt in seiner reinen Form, dass es völlig egal ist, welche Lebensmittel jemand während einer Diät oder der Muskelaufbauphase zu sich nimmt, so lange das entsprechende Kalorienziel und die Makronährstoffverteilung eingehalten werden. Diese Aussage steht in heftigem Kontrast zu älteren Diätprinzipien wie dem Ansatz nur „saubere“ Lebensmittel zu konsumieren oder Kohlenhydrate und Fette strikt zu trennen. Während die Wirksamkeit von Konzepten wie bspw. dem Trennen von Kohlenhydraten und Fetten wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte, macht der bevorzugte Konsum von höherwertigen und unverarbeiteten Lebensmitteln grundsätzlich Sinn, weil so genannte „leere Kalorien“ eingespart werden. Als leere Kalorien werden dabei stark kalorienreiche aber mikronährstoffarme Lebensmittel wie bspw. Süßigkeiten, viele Fertigprodukte und das meiste Fast Food bezeichnet. Der Verzehr derartiger Lebensmittel führt dem Körper zwar massiv Energie zu, erzeugt aber auf Grund des Fehlens wichtiger Mikronährstoffe wie Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen nach kürzester Zeit wieder ein Hungergefühl. Weiterhin sind derartige Nahrungsmittel oft stark zucker- und salzhaltig, was das Essgleichgewicht weiter untergräbt.

IIFYM leugnet zwar die Sinnhaftigkeit einer höherwertigen Ernährung nicht, gründet sich aber auf der Beobachtung in der Realität, dass es Menschen über einen längeren Zeitraum in der Regel deutlich leichter fällt ein Kaloriendefizit zu erhalten, wenn sie auch einmal Speisen zu sich nehmen können, welche eigentlich verboten sind. Obwohl es der reinen Form von IIFYM eigentlich egal ist, ob du nun dein Kohlenhydratziel über das Essen von Naturreis oder Marzipanschokolade deckst, hat sich in der Praxis wie so oft ein Mittelweg als sehr effizient erwiesen: Wenn Du 75% deiner Kalorien an einem besagten Tag über die Aufnahme von hochwertigen Nährstoffen gedeckt hast, steht es Dir frei die restlichen Kalorien auch über den Verzehr von Eiscreme, Burgern oder ähnlichem abzudecken und erreichst trotzdem deine Fitnessziele ohne Einschränkungen.

An diesem Punkt sollte vielleicht auch der Vollständigkeit halber darauf hingewiesen werden, was nun eigentlich unter „hochwertigen“ Nährstoffen zu verstehen ist. Grundsätzlich ist dabei eigentlich nur gemeint, dass bestimmte Lebensmittel in ihrer unverarbeiteten Form oft wesentlich mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe bei gleicher Kalorienanzahl haben. Hierdurch können sie als „gesünder“ bezeichnet werden. Bezogen auf die einzelnen Makronährstoffe sind komplexere Kohlenhydrate, welche vom Körper langsamer aufgenommen und verarbeitet werden, einfacheren Kohlenhydraten wie Zucker vorzuziehen. Bei den Fetten gilt der Konsum von mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie bspw. in Lachs enthalten als wesentlich ungesünder gegenüber dem Konsum von einfachen Fetten wie bspw. in Pommes Frites. Bei den Proteinen ist die Frage nach der Hochwertigkeit grundsätzlich ein wenig komplexer, da es hier Aminosäuren Zusammensetzungen gibt welche vom Körper sehr gut und schnell

aufgenommen werden (sog, hohe biologische Wertigkeit), was aber augenscheinlich nur schwer zu unterscheiden ist. Als eine effektive Faustformel ist der Verzehr von Fleisch oder Fisch der Aufnahme von Protein in verarbeiteter Form, wie bspw. Quark oder Burgern vorzuziehen.

Regelmäßige Soll-Ist Bestimmung

Obwohl Du bei der Einhaltung einer bestimmten Nährstoffverteilung und der entsprechenden Kalorienmenge deinen Zielen schnell und sicher näher kommen solltest, ist eine regelmäßige Messung von Gewicht und Körperzusammensetzung für die Fortschrittsüberwachung und dem Einarbeiten von kleineren Änderungen sehr zu empfehlen. Bei einer Diät ist es bspw. oft so, dass nach einer gewissen Zeit eines bestimmten Kaloriendefizits der Körper seinen Energieverbrauch entsprechend angepasst hat, so dass ein weiterer Fettverlust nur über ein nach unten angepasstes Kalorienziel realisiert werden kann. Um ein entsprechendes Plateau zu erkennen, ist es sinnvoll sich jedem Tag zu wiegen, das entsprechende Ergebnis zu notieren und die Durchschnittsentwicklung über Wochen hinweg zu beurteilen. Hast Du in einer Diät trotz theoretischem Kaloriendefizit zwei Wochen nacheinander kein Gewicht verloren, ist es in der Regel angebracht sein Kalorienziel um 200 kcal weiter zu senken.

Während eine Gewichtsmessung zwar einfach umzusetzen ist, gibt sie jedoch im Gegensatz zu einer umfangreicheren Körperanalyse keine Einblicke in die eigentliche Gewebzusammensetzung im Körper. Um auszuschließen, dass ein gleichbleibendes Gewicht sich nicht in der (sehr wünschenswerten) gleichzeitigen Abnahme von Fett und dem Aufbau neuer Muskelmasse gründet, solltest Du in regelmäßigen Abständen deine Gewebzusammensetzung genauer messen lassen. Komplexere Körperanalysewaagen bestimmen zwar nicht perfekt deinen Anteil von Fett, Muskeln und Wasser an deinem Gewicht können aber effektiv Aufschluss über die Entwicklung der entsprechenden Werte geben.

Aufwendiger Verfahren wie bspw. das Messen von Körperfett über eine sog. Faltenmessung oder einem DEXA-Scann werden mittlerweile in vielen Fitnessstudios angeboten und sollten je nach Ambitionen alle 6 Monate konsultiert werden.

Cheat- und Refeed-Days

Wer sich bereits länger in der Fitness- und Bodybuilding Szene bewegt, kennt unweigerlich das Konzept von Cheat- und/oder Refeed-Days. Selbst in sehr strengen Diätphasen planen viele Athleten hin und wieder absichtlich einen Tag ein, an dem sie bewusst mehr Kalorien zu sich nehmen. Die Logik solcher Tage ist zum einen, dass der Körper wie bereits angesprochen während einer längeren Zeit des Kaloriendefizits lernt, aufgenommene Kalorien effektiver zu verwerten und die allgemeine körperliche Aktivität gesenkt wird, wodurch es bei gleicher Kalorienaufnahme schwerer wird weiter Fett zu verlieren. Neben diesem umgangssprachlichen „Einschlafen des Stoffwechsels“

trägt ein Cheatday – an dem es einer Person erlaubt ist, trotz Diät einen Tag lang was und so viel zu essen wie sie möchte – oder auch nur ein Cheatmeal – an welchem nur eine einzelne Mahlzeit unabhängig vom eigentlichen Diätplan frei gewählt wird – effektiv dazu bei den psychischen Druck einer Diät zu senken. Obwohl ein Cheatday in einer Diät tatsächlich grundsätzlich sinnvoll ist, ist ein derartiger Tag gerade bei Hobbyathleten oft gar nicht notwendig und artet meist derart aus, dass an einem einzigen Tag die kompletten eingesparten Kalorien der restlichen Woche wieder zugeführt werden, wodurch im Ergebnis die ganze „Diät“ ad absurdum geführt wird.

Wesentlich sinnvoller ist die regelmäßige Einplanung eines sog. Refeed-Days, an welchem zwar auch die Kalorien- und Makronährstoffaufnahme strukturiert wird, aber zirka 25-30 % mehr Kalorien, in der Regel in der Form von Kohlenhydraten oder Fetten - als an anderen Tagen zugeführt werden. Der Einbau eines solchen Tages unterbindet dabei die besagte Effizienz Anpassung des Stoffwechsels effektiv und erlaubt es dem Athlet im Normalfall sich komplett satt zu essen.

Je nach Körperfettanteil und Trainingsstand eines Sportlers empfiehlt sich ein Refeed-Day in einem Zeitfenster von:

Männer:

Körperfettanteil	Regelmäßigkeit eines Refeed-Days
>20 %	1 x im Monat
15 – 30 %	1 x alle 2 Wochen
8 – 15 %	1 x in der Woche
<8%	2 x in der Woche

Frauen:

Körperfettanteil	Regelmäßigkeit eines Refeed-Days
>30 %	1 x im Monat
25 – 30 %	1 x alle 2 Wochen
15 – 25 %	1 x in der Woche
<15%	2 x in der Woche

6. DAS RICHTIGE TRAINING

Mindestens genauso viele Halbwahrheiten und pseudowissenschaftlichen Erkenntnisse wie bei der Ernährung kursieren über das effektivste und richtige Training zum Fettverlust und besonders für den Muskelaufbau. Alle zu viele Athleten begründen dabei mangelnde Erfolge mit einer „schlechten Genetik“, missachten aber grundsätzliche Trainings- und Ernährungsprinzipien. Eine derartige Ignoranz ist bei den meisten Menschen die Ursache für Frustration und letztendlich der Rückkehr zu einem alten Lebensstil.

Training zur Fettverbrennung

Ausgehend von den physiologischen Grundlagen des Trainings ist den meisten Menschen bei dem Ziel des Fettabbaus intuitiv klar, dass sie wohl mehr Kalorien verbrennen als zu sich nehmen müssen, weshalb viele verstärktes Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren oder auch Kickboxen in ihren Trainingsplan einbauen. Obwohl dieser Ansatz natürlich richtig und sinnvoll ist gibt es auch hier einige Fallstricke in der Trainingslehre. Wissenschaftler beantworteten bspw. vor Jahren die Frage, in welchem Puls bzw. Intensitätsbereich der größte Anteil der verbrauchten Energie aus Fett gewonnen wird damit, dass der Körper bei einer relativ niedrigen (Plus < 165) aber länger andauernden Trainingseinheit (> 60 min) wie längerem Laufen biologisch bedingt eher Energie aus den Fettreserven gewinnt als anderweitig. Diese an sich richtige Schlussfolgerung führte dazu, dass es bis vor kurzem in der Fitnessszene noch sehr populär war, sich in Diätphasen bevorzugt auf längeres Cardiotraining zu konzentrieren. Neuere Erkenntnisse mit differenzierteren Fragestellungen kamen jedoch zu dem Ergebnis, dass ein längeres Training mit relativ niedriger Intensität einige wesentliche Nachteile gegenüber kurzem oder mittellangem Training mit hoher oder zumindest teilweise hoher Intensität hat. Zum einen wird durch die niedrige Intensität kaum ein Trainingsreiz gesetzt, so dass dem Training zwar eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und ein erhöhter Kalorienverbrauch verglichen mit keinem Training bescheinigt werden konnten, der Athlet sich aber durch das Training nur geringfügig verbessert. Des Weiteren gibt es bei körperlicher Aktivität ähnlich wie bei dem Spritverbrauch von Autos eine progressive Beziehung zwischen dem Energieeinsatz und der bereitgestellten Leistung. Das bedeutet, dass der Körper bspw. bei einem Sprint mit 25 km/h nicht das Doppelte an Energie verbraucht wie bei einem Sprint mit 12,5 km/h sondern wesentlich mehr. Im Umkehrschluss führt dies dazu, dass ein 20 minütiges Training mit hoher Intensität wesentlich effektiver sein kann, als ein einstündiges Training mit geringerer Intensität. Der Körper kann nämlich biochemisch bedingt während der eigentlichen Belastungsphase bei hoher Intensität praktisch keine Energie aus Fettreserven gewinnen, verbrennt jedoch eine sehr hohe Menge an Energie aus den Glykogen Speichern und aus Adenosintriphosphat (ATP) als unmittelbar verfügbarer Energieträger aus den Zellen. Nach der Belastungsphase ist der Körper

daher bemüht, die verbrauchten Speicher aus aufgenommener Nahrung und bei einem Defizit aus längerfristigen Speichern wie den Fettreserven wieder aufzufüllen.

Zusammenfassend kurbeln intensive Trainingseinheiten wie HIIT, hartes Kampfsporttraining oder Sprints den Stoffwechsel und die Fettverbrennung massiv an und treiben die verbrauchten Kalorien massiv in die Höhe. Wir empfehlen daher jedem mit dem Ziel Fett zu verlieren, die Effekte von wöchentlichem Cardiotraining für sich zu nutzen. Während hochintensive Einheiten wie HIIT-Training auf Grund der erhöhten Belastung für das zentrale Nervensystem des Körpers nur maximal zwei Mal wöchentlich und von trainierten Athleten durchgeführt werden sollten, bietet ein mittelintensives Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen über 60 Minuten eine sehr gute Möglichkeit auch für Anfänger.

Training für den Muskelaufbau

Wesentlich strittiger als beim Thema Fettverbrennung wird die Diskussion über das richtige Training für den Muskelaufbau. Fragt man 10 Fitnesstrainer nach der „richtigen“ Methode zum Muskelaufbau, so erhält man nicht selten 12 verschiedene Antworten von dem Heben von sehr schweren Gewichten mit einer geringen Wiederholungszahl bis zu dem Ratschlag einer hohen Wiederholungszahl und der richtigen „Muscle-Mind-Connection“. Betrachtet man die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu der Thematik, so wird klar, dass man die Frage nach dem Muskelaufbau nicht pauschal beantworten kann, sondern vielmehr unterschieden muss welches Primärziel der Athlet anstrebt:

- Zunahme an Maximal bzw. Schnellkraft
- Zunahme an Muskelvolumen (Hypertrophie)
- Verbesserung der Kraftausdauer

Reine Kampfsportler trainieren in der Regel auf eine höhere Maximalkraft und verzichten damit bewusst weiten teils auf ein höheres Muskelvolumen. Für diesen Trainingsansatz bietet sich ein Fokus auf wenige Grundübungen mit geringer Wiederholungszahl nah am Maximalgewicht an, wie bspw. ein einfaches 5x5 System. Mit diesem System kann man sein Krafttraining problemlos in eine Primärsportart wie Kampfsport integrieren und trainiert trotzdem effektiv die Leistungsfähigkeit seiner Muskulatur, Sehnen und Bänder vor Allem unter hoher Belastung. Profikampfsportler wie Michael arbeiten praktisch ausschließlich mit einem 5x5 System oder Abwandlungen davon. Da Krafttraining jedoch (entgegen dem unter Laien weitverbreiteten Mythos) nur ein geringen Anteil an der Leistung im Kampf hat, wird die entsprechende Trainingseinheit maximal zweimal pro Woche und in den letzten Wochen vor dem Kampf meist nicht mehr eingebaut.

Beispieltrainingsplan 5x5:

Übung	Gewicht	Wiederholungen	Sätze
Kniebeugen	80 % RM*	5	5
Bankdrücken	85 % RM	5	5
Klimmzüge	85 % RM	5	5
Schulterdrücken	80 % RM	5	5
Rudern	80 % RM	5	5
Kreuzheben	85 % RM	5	5

- RM: One Rep Max: Das Gewicht welches Du bei einer einzigen Wiederholung maximal schaffst. Alternativ kannst Du auch einfach, das Gewicht wählen mit welchem Du maximal 5 Wiederholungen 5 Sätze lang aufrechterhalten kannst.

Ist das Ziel ein möglichst ästhetisches Erscheinungsbild wie bspw. bei der „Men’s Physique“ oder der Bikini-Klasse so sollte man sich auf den Aufbau von starkem Muskelvolumen konzentrieren. Ein derartiger Aufbau ist aber oft unverhältnismäßig, es ist also im Leistungssport im Regelfall mit einer geringeren Leistungsfähigkeit durch schlechtere Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit zu rechnen. Desweiteren ist eine Muskelmasse über ein bestimmtes Optimum für den Körper biologisch derart ineffektiv, dass es sehr schwierig ist dieses Muskelvolumen aufzubauen und ohne Training aufrechtzuerhalten. Nichtsdestotrotz ist ein entsprechendes Erscheinungsbild natürlich mit einem gewissen Status verbunden und wirkt in einem gewissen Rahmen sehr attraktiv.

Der Wissenschaft zu folge ist der wichtigste Faktor um ein hohes Muskelvolumen aufzubauen und zu erhalten die Optimierung des sog. „Workloads“. Der Begriff des Workloads beschreibt die Masse an Gewicht, welche mit einem bestimmten Muskel in einer Woche bewegt wurde.

Beispiel: Du machst 2x die Woche Bankdrücken und drückst 80kg über 4 Sätze jeweils 10 mal.

Dein Workload pro Woche ist: $2 \times 80 \times 4 \times 10 = 6,4t$

Basierend auf dem Konzept des Workloads ist es grundsätzlich nebensächlich ob du nun 50 kg 20 mal drückst oder eben 100 kg 10 mal. Die Idee dahinter ist, dass ein entsprechender Workload, so lange Mikrotraumen in deinen Muskelfasern verursacht bis der Muskel sich durch entsprechendes Wachstum dem Workload angepasst hat. Ab diesem Zeitpunkt führt ein Training mit dem selben Workload nur noch zu einem Erhalt des Muskelvolumens, möchtest du weitere Muskelmasse aufbauen musst Du deinen Workload entsprechend erhöhen. Um zusätzlich zu erhöhtem Muskelvolumen auch noch deine Maximalkraft zu trainieren solltest Du eine Erhöhung des Workloads immer

größtenteils über eine Erhöhung der entsprechenden Gewichte vornehmen und nicht einfach über eine Anpassung der Wiederholungen oder Sätze.

Nachfolgend findest Du ein Beispieltrainingsplan für Anfänger. Die Herausforderung bei Anfängern im Hypertrophietraining besteht meist darin, einen ausreichend hohen Trainingsreiz für die Grundmuskulatur zu setzen ohne dabei die Regenerationsphasen zu vernachlässigen. Sie sollten daher auch bei großem Ehrgeiz maximal 2 mal die Woche trainieren, bis der Körper sich der Belastung angepasst hat.

Alle Trainingspläne können sollten natürlich durch ein geeignetes Aufwärmprogramm wie bspw. Dem 10 minütigen Laufen auf einem Laufband oder dem Crosstrainer ergänzt werden.

Trainingsplan Anfänger: Ganzkörpertraining 3x pro Woche

Übung	Gewicht	Wiederholungen	Sätze
Kniebeugen	75 % RM	8	4
Kreuzheben	75 % RM	8	4
Bankdrücken	70 - 75 % RM	8 - 10	4
Klimmzüge	70 - 75 % RM	8 - 10	4
Rudern	70 % RM	10	3
Schulterdrücken	70 % RM	10	3
Bizeps/Trizeps	65 % RM	12	3
Bauch		15	3

Bei Fortgeschrittenen bietet sich an, den Workload über eine Aufsplitterung des Trainings und den verstärkten Einbau von Isolationsübungen zu optimieren. Ein solches Training ist sehr Anspruchsvoll und wird daher meist in Muskelgruppen wie Oberkörper/Unterkörper oder Push/Pull aufgeteilt. Der nachfolgende Plan stellt lediglich ein Beispiel eines solchen Trainingsplans für einen ambitionierten Athleten, der viermal die Woche trainiert dar. In jedem Fall sollte sich ein Athlet nach einiger Zeit von einem erfahrenen Trainer einen individuellen Plan zusammenstellen lassen.



Trainingsplan Fortgeschrittene: Push/Pull 4x pro Woche

Tag 1: Push

	Übung	Gewicht	Wiederholungen	Sätze
Als Supersatz	Bankdrücken	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Butterfly	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
Als Supersatz	Schulterdrücken	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Überzüge	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Kniebeugen	75/85/85/75%	9/6/6/9	4 Pyramid
	Trizepsdrücken	75/65/55/45/40	8	5 Dropsets
	Bauch		15	4

Tag 2: Pull

	Übung	Gewicht	Wiederholungen	Sätze
Als Supersatz	Klimmzüge	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Reverse Butterfly	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
Als Supersatz	Rudern	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Facepulls	65/75/85/75/65%	12/9/6/9/12	5 Pyramid
	Kreuzheben	75/85/85/75%	9/6/6/9	4 Pyramid
	Bicepscurls	75/65/55/45/40	8	5 Dropsets
	Plank		60 sec	4

Wie Du siehst wird im obigen Plan für Fortgeschrittene eine verstärkte Reizsetzung für den Muskel nicht nur über einen mit Pyramidenübungen maximierten Workload realisiert, sondern der Muskel wird über Supersätze und Dropsets entsprechend weiter ausgereizt.

Bei einem Supersatz wechselst Du zwei Übungen wie bspw. bei obigen Push-Tag nach den Sätzen jeweils ab. Du machst also 12 Wiederholungen Bankdrücken, dann 12 Wiederholungen Butterfly, dann wieder 9 Wiederholungen Bankdrücken und so weiter entsprechend dem Schema.

Bei Dropsets wählst Du in der Regel ein Gewicht mit dem Du mit aller Anstrengung noch 8 Wiederholungen schaffst. Dann machst Du 5 Sätze lang jeweils 8 Wiederholungen ohne Pause direkt hintereinander mit dem Gewicht mit dem Du grade noch 8 Wiederholungen schaffst.



7. BONUS

Trainingsplan eines Profikampfsportlers

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit	Laufen 1h	Krafttraining 5x5	Techniktraining	Pratzentraining	Laufen 1h	Sprints	
2. Einheit	Sparring 10x3 min	Dehnen & Koordination	Sprints 10x100m	Krafttraining 5x5	Techniktraining		