

MUSKELAUFBAU FÜR HARDGAINER

Tipps & Empfehlungen

EMPFEHLUNGEN FÜR PERSONEN, DIE NUR MIT MÜHE MUSKELMASSE AUFBAUEN

Oft bilden nicht nur eine ungenügende Energie- und/oder Proteinzufuhr die Ursache für Schwierigkeiten beim Muskelaufbau. Auch ungeeignetes Training, hoher Energie-Output (z. B. durch tägliche körperliche Arbeit), ein starkes Wachstum bei Jugendlichen sowie ein sehr aktiver Verbrennungstoffwechsel können darauf ungünstig einwirken.

Grundsätzlich sollte man in solchen Fällen nicht nur genügend Protein über den Tag verteilt einnehmen, sondern auch versuchen, die Gesamtenergiezufuhr deutlich zu erhöhen. Dies muss natürlich in Kombination mit Training geschehen, da sonst vor allem Körperfett gebildet wird.

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+ Krafteinheiten
pro Woche

		VARIANTE BASIC	VARIANTE MAXI
ZEITPUNKT			
	Morgens nach Trainings-Tagen	MULTI PROTEIN/PROTEIN DRINK	PREMIUM WHEY HYDRO + MALTODEXTRIN
	Frühstück	Kohlenhydrat- und proteinreich, z.B. POWER PORRIDGE/Müesli	
	Before	WEIGHT PLUS PROTEIN 36 Riegel	MASS GAINER + Aminosäuren z.B. AMINO EAA-Tabs oder AMINO 12500 Ampulle
	During	Sportgetränk (z.B. COMPETITION)	Sportgetränk (z.B. LONG ENERGY)
	After	WEIGHT PLUS PROTEIN 36 Riegel	PREMIUM WHEY HYDRO + MALTODEXTRIN + 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!)	CASEIN/PROTEIN DRINK	MULTI PROTEIN/CASEIN
OPTIONAL			
Zusatzenergie	CARBO LOADER 2-3 x täglich an Trainings-Tagen nach den Hauptmahlzeiten, erhöht die Gesamtenergiebilanz.		
Kreatinkur	CREATINE MONOHYDRAT Mehrmonatige Kur während spezifischer Trainings-Phase, täglich einnehmen.	HMB & CREATINE SYNERGY	
Booster	ACTIVATOR	PRE-WORKOUT BOOSTER Idealerweise direkt vor dem Training.	