

COSTRUZIONE MUSCOLARE PER I SOFTGAINER

Consigli & raccomandazione

RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE CHE AUMENTANO DI PESO RAPIDAMENTE O CHE HANNO TROPPO GRASSO CORPOREO

I softgainers reagiscono rapidamente all'allenamento e ad un bilancio energetico positivo aumentando il grasso muscolare e corporeo. Queste persone dovrebbero sempre mantenere l'apporto di carboidrati il più basso possibile e usare frullati di proteine pure.

Può anche essere consigliabile sperimentare con diversi rapporti proteine-carboidrati al fine di scoprire la quantità di carboidrati individualmente necessaria. Una certa quantità di carboidrati è necessaria per il benessere e per avere abbastanza energia per un allenamento intensivo.

Con questo piano di nutrizione e di allenamento, la costruzione dei muscoli ha successo.

I SEGUENTI FATTORI SONO DECISIVI PER LA COSTRUZIONE DELLA FORZA:

TIMING



ogni 3-4 ore
25-30g di proteine

QUANTITÀ







1,5-2g di proteine per kg di
peso corporeo al giorno

TRAINING



2+ unità di forza
a settimana

		VARIANTE BASIC	VARIANTE MAXI
MOMENTO			
	Mattina dopo i giorni di allenamento	MULTI PROTEIN	PREMIUM WHEY HYDRO
	Colazione	Generalmente a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di proteine, ad esempio quark, pomodori, formaggio, uova. Se possibile senza carboidrati veloci come il pane, meglio POWER PORRIDGE o muesli.	
	Before	WHEY ISOLATE 94 Panino, banana, barretta energetica, etc.	MASS GAINER + amminoacidi ad es. AMINO EAA compresse o AMINO 12500 fiale
	During	Bevanda sportiva (ad es. ELECTROLYTES)	Bevanda sportiva (ad es. LONG ENERGY)
	After	WHEY ISOLATE 94 Panino, banana, barretta energetica, etc.	MASS GAINER + amminoacidi ad es. AMINO EAA compresse o AMINO 12500 fiale
	Pasto principale	Equilibrato e ad alto contenuto proteico, non dovrebbe essere ridotto a causa degli integratori. Se non entro 90-120 minuti dopo l'allenamento, mangiare un altro spuntino.	
	Pasto tardivo (ca. 1 ora prima di andare a letto, anche nei giorni senza allenamento)	MULTI PROTEIN/CASEIN	MULTI PROTEIN/CASEIN
OPZIONALE			
Creatina		CREATINE MONOHYDRAT Cura per diversi mesi durante la fase di allenamento specifica, da prendere ogni giorno.	HMB & CREATINE SYNERGY
Booster		ACTIVATOR Idealmente direttamente prima dell'allenamento.	PRE-WORKOUT BOOSTER