



# 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+ Krafterheiten  
pro Woche

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