

Før start

- ☐ Fastlæg mål og cirka tidsrum, for eksempel nogle måneders opbygning eller en diæt med et tydeligt målområde.
- ☐ Notér startværdier: ugegennemsnit af vægten, taljemål, billeder i samme lys og samme poseringer.
- ☐ Anslå vedligeholdelseskcalorier (TDEE-beregner) og kontrollér dem mod væggtrenden i to uger.
- ☐ Fastlæg proteinmål: 1,6 til 2,2 g pr. kg kropsvægt.
- ☐ Vælg træningsprogram og notér startvægte.

Lean bulk

- ☐ Måltempo: cirka 0,25 til 0,5 % af kropsvægten i vægtøgning pr. uge. Jo mere erfaren, desto langsommere.
- ☐ Start med et lille overskud og juster efter trenden.
- ☐ Træningspræstationen skal stige: tjek progressionen i loggen.
- ☐ Vokser taljen mærkbart hurtigere end bryst, arme og lår: sænk tempoet.
- ☐ Afslut bulken, når din egen øvre grænse for talje eller kropsfedt er nået.

Cut

- ☐ Måltempo: cirka 0,5 til 1,0 % af kropsvægten i vægttab pr. uge (Helms et al. 2014).
- ☐ Hold hellere proteinet i den øvre ende.
- ☐ Bliv ved med at træne tungt: behold vægtene, hvis muligt, stryg hellere sæt end at sænke belastningen.
- ☐ Hold øje med hverdagsbevægelsen, den falder ofte ubemærket under diæt.
- ☐ Ved lange diæter: planlæg en pause på vedligeholdelseskcalorier (diet break, 1 til 2 uger).
- ☐ Afslut cutten, når målet er nået, eller når præstation, søvn og humør tydeligt lider.

Tjek hver uge

- ☐ Sammenlign ugegennemsnittet af vægten med ugen før.
- ☐ Sammenlign ugeraten i % med måltempoet.
- ☐ Notér kort træningspræstation, søvn, sult og energi.
- ☐ Mål og billeder hver anden til fjerde uge.

Juster i stedet for at gætte

- ☐ Beslut først efter to til tre ugers trend, ikke efter enkelte dage.
- ☐ Tjek dataene først: er du vejet dagligt, er alt talt med?
- ☐ Ændr derefter i små trin, for eksempel 100 til 200 kcal pr. dag.
- ☐ Efter cutten: hæv kalorierne trinvist til vedligehold og stabiliser vægten i nogle uger.

Kilder

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Generel information, ikke lægelig rådgivning. Ved sygdom, smerter eller graviditet: tal med din læge først.