

Vor dem Start

- ☐ Ziel und ungefähren Zeitraum festlegen, zum Beispiel einige Monate Aufbau oder eine Diät mit klarem Zielbereich.
- ☐ Startwerte erfassen: Wochenmittel des Gewichts, Taillenumfang, Fotos bei gleichem Licht und in gleichen Posen.
- ☐ Erhaltungskalorien schätzen (TDEE-Rechner) und zwei Wochen lang mit dem Gewichtstrend gegenprüfen.
- ☐ Proteinziel festlegen: 1,6 bis 2,2 g pro kg Körpergewicht.
- ☐ Trainingsplan wählen und Startgewichte notieren.

Lean Bulk

- ☐ Zieltempo: etwa 0,25 bis 0,5 % des Körpergewichts Zunahme pro Woche. Je erfahrener, desto langsamer.
- ☐ Mit einem kleinen Überschuss starten und nach dem Trend nachsteuern.
- ☐ Trainingsleistung muss steigen: Progression im Log prüfen.
- ☐ Wächst die Taille deutlich schneller als Brust, Arme und Oberschenkel, Tempo senken.
- ☐ Bulk beenden, wenn die eigene Obergrenze bei Taille oder Körperfett erreicht ist.

Cut

- ☐ Zieltempo: etwa 0,5 bis 1,0 % des Körpergewichts Abnahme pro Woche (Helms et al. 2014).
- ☐ Protein eher am oberen Ende halten.
- ☐ Schwer weitertrainieren: Gewichte möglichst halten, eher Sätze streichen als Last senken.
- ☐ Alltagsbewegung im Blick behalten, sie sinkt in der Diät oft unbemerkt.
- ☐ Bei langen Diäten eine Pause auf Erhaltungskalorien einplanen (Diet Break, 1 bis 2 Wochen).
- ☐ Cut beenden, wenn das Ziel erreicht ist oder Leistung, Schlaf und Stimmung deutlich leiden.

Jede Woche prüfen

- ☐ Wochenmittel des Gewichts mit der Vorwoche vergleichen.
- ☐ Wochenrate in % mit dem Zieltempo vergleichen.
- ☐ Trainingsleistung, Schlaf, Hunger und Energie kurz notieren.
- ☐ Alle zwei bis vier Wochen Maße und Fotos.

Anpassen statt raten

- ☐ Erst nach zwei bis drei Wochen Trend entscheiden, nicht nach einzelnen Tagen.
- ☐ Zuerst die Daten prüfen: Wurde täglich gewogen, wurde vollständig gezählt?
- ☐ Dann in kleinen Schritten ändern, zum Beispiel 100 bis 200 kcal pro Tag.
- ☐ Nach dem Cut die Kalorien schrittweise auf Erhalt anheben und das Gewicht einige Wochen stabilisieren.

Quellen

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.

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.