

Før start

- ☐ Sett mål og omtrentlig tidsrom, for eksempel noen måneders oppbygging eller en diett med et tydelig målområde.
- ☐ Noter startverdier: ukesgjennomsnitt for vekten, midjemål, bilder i samme lys og samme posisurer.
- ☐ Anslå vedlikeholdskalorier (TDEE-kalkulator) og kontroller dem mot vektrenden i to uker.
- ☐ Sett proteinmål: 1,6 til 2,2 g per kg kroppsvekt.
- ☐ Velg treningsprogram og noter startvekter.

Lean bulk

- ☐ Måltempo: omtrent 0,25 til 0,5 % av kroppsvekten i vektøkning per uke. Jo mer erfaren, desto saktere.
- ☐ Start med et lite overskudd og juster etter trenden.
- ☐ Treningsprestasjonen må øke: sjekk progresjonen i loggen.
- ☐ Vokser midjen merkbart raskere enn bryst, armer og lår: senk tempoet.
- ☐ Avslutt bulken når din egen øvre grense for midje eller kroppsfett er nådd.

Cut

- ☐ Måltempo: omtrent 0,5 til 1,0 % av kroppsvekten i vektnedgang per uke (Helms et al. 2014).
- ☐ Hold proteinet heller i øvre del.
- ☐ Fortsett å trene tungt: behold vektene om mulig, stryk heller sett enn å senke belastningen.
- ☐ Hold øye med hverdagsaktiviteten, den synker ofte ubemerket under diett.
- ☐ Ved lange dietter: planlegg en pause på vedlikeholdskalorier (diet break, 1 til 2 uker).
- ☐ Avslutt cuten når målet er nådd eller når prestasjon, søvn og humør tydelig blir dårligere.

Sjekk hver uke

- ☐ Sammenlign ukesgjennomsnittet for vekten med uka før.
- ☐ Sammenlign ukeraten i % med måltempoet.
- ☐ Noter kort treningsprestasjon, søvn, sult og energi.
- ☐ Mål og bilder hver andre til fjerde uke.

Juster i stedet for å gjette

- ☐ Bestem først etter to til tre ukers trend, ikke etter enkelt dager.
- ☐ Sjekk dataene først: har du veid deg daglig, er alt regnet med?
- ☐ Endre deretter i små steg, for eksempel 100 til 200 kcal per dag.
- ☐ Etter cuten: øk kaloriene trinnvis til vedlikehold og stabiliser vekten i noen uker.

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.

Generell informasjon, ikke medisinsk rådgivning. Ved sykdom, smerter eller graviditet: snakk med lege først.