

Mit diesem Artikel möchte ich jedem Interessierten einen kleinen Einblick in meine persönliche Wettkampfvorbereitung geben. Hierbei werde ich detailliert erläutern, wie die einzelnen Phasen aufgeschlüsselt werden, wie die Ernährung erfolgt und das Training gestaltet wird - mit aussagekräftigen Tipps und dem Ziel, eine maximale Muskelmasse bei möglichst geringem Fettanteil zu erlangen.

Meine persönliche Wettkampfvorbereitung beginnt ca. 18-20 Wochen vor dem ersten Wettkampf, abhängig davon, wie gut ich zu Beginn der Vorbereitung in Form bin. Je besser die Form, desto kürzer die Vorbereitung, wobei 18 Wochen das Mindestmaß darstellen. Aufgeteilt werden diese 18-20 Wochen in: 1) 8 Wochen Aufbauphase, in der versucht wird, so viel Gewicht bei so geringer Fettzunahme wie möglich zuzunehmen, und 2) einer 12-wöchigen Diätphase mit dem primären Ziel, so viel Fett wie möglich zu verbrennen und so maximale Muskelmasse zu konservieren.

Meine Ernährung während der Aufbauphase

In diesen 8 Wochen ist das Hauptziel:

MASSE, MASSE und nochmals MASSE. Jedoch vergesse ich dabei nie, meinen Fettgehalt in einem normalen Rahmen zu halten, d.h. ich übersteige nie 12% Fettgehalt, was mir die anschließende Diät natürlich extrem erleichtert, da ich in dieser dann weniger Fett abnehmen muss und somit auch mehr Muskelmasse konservieren kann, doch dazu später mehr. Während der Aufbauphase ist es enorm wichtig, dem Körper die Nährstoffe zu geben, die er für den Muskel- bzw. Substanzaufbau benötigt. Jede Menge hochwertiges Protein, komplexe sowie kurzkettige Kohlenhydrate und gesunde Nahrungsfette werden in 8 Mahlzeiten pro Tag untergebracht, um dem Körper während des Tages, über 24 Stunden und 8 Wochen lang mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen, um die Grundlage für einen maximalen Muskelzuwachs zu ebnet. Die Nährstoffverteilung pro Tag im Durchschnitt sieht hierbei folgendermaßen aus:

600 g Protein
800 g Kohlenhydrate
85 g Fett
Insgesamt: ca. 6500 kcal

Ich halte mich in der Aufbauphase sowie auch in der Diätphase stets an die Pendeldiät, da dies meiner Meinung nach die einzige Möglichkeit ist, dem Körper ständig neue Wachstumsreize zu vermitteln und sich nicht an das hochkalorienreiche Essen zu gewöhnen, sprich: der Stoffwechsel wird konstant in Bewegung gehalten, was eine stetige Gewichtszunahme ermöglicht. D.h. ich gestalte jeden Tag der Woche, abhängig davon ob trainiert wird oder nicht, anders, wobei der Montag mein Fresstag bzw. Ladetag darstellt, an dem ich versuche so viele Kohlenhydrate zu verzehren, wie nur möglich. Hierbei verzehre ich vornehmlich komplexe Kohlenhydrate, um die Glykogenspeicher prall zu füllen. Die von mir durchgeführte Pendeldiät sieht folgendermaßen aus:

Montag (Trainingstag):	8000 kcal
(Fresstag mit vielen Kohlenhydraten)	
Dienstag (Trainingstag):	7000 kcal
Mittwoch (trainingsfrei):	5500 kcal
(Diättag)	
Donnerstag (Trainingstag):	7000 kcal
Freitag (Trainingstag):	7000 kcal
Samstag (trainingsfrei):	5500 kcal
(Diättag)	
Sonntag (trainingsfrei):	5500 kcal
(Diättag)	
Insgesamt im Durchschnitt:	6500 kcal

Sinn der Pendeldiät ist es, den Stoffwechsel ständig aktiv zu halten und somit eine effektive Gewichtszunahme zu gewährleisten, indem sich der Organismus niemals an ein gewisses Kcal-Plateau gewöhnen kann. Am Montag werden die Glykogenspeicher aufgeladen und Energie für die gesamte Woche „getankt“. An den Diättagen wird der Stoffwechsel durch die geringere Kohlenhydrat-Zufuhr heruntergeschraubt, damit der Körper durch die anschließenden kohlenhydratreichen Tage weiter an Substanz zunehmen kann. Eines ist jedoch bei der Pendeldiät sehr wichtig und zugleich Voraussetzung für ihr Funktionieren: Proteine und Fett bleiben stets konstant, es werden nur die Kohlenhydrate variiert.

Ein typischer Trainingstag mit ca. 7000 kcal sieht wie nachfolgend geschildert aus:

7:30 Uhr
- 60 g Iso Whey in 200 ml Wasser

8:00 Uhr
- Andreas Standard Frühstück
- 400 ml fettarme Milch
- 500 g Quark
- 200 g Banane
- 5 Eiklar und 1 Eidotter
- 40 g Whey Protein oder Protein 90
- 10 ml Leinöl

Die Milch wird in der Mikrowelle leicht erhitzt und alle Zutaten werden in einen großen Mixer gegeben. Anschließend alles gut durchmischen, fertig!

11:00 Uhr
- 2 Brötchen
- 100 g Lachsschinken
- 2 gekochte oder mit Rapsöl gebratene Eier
- Proteinshake bestehend aus:
- 500 g ml fettarme Milch



- 50 g Haferflocken
- 50 g Protein 90

14:00 Uhr

Siehe Mahlzeit 11:00 Uhr

17:00 Uhr

Pre-Workout-Nutrition bestehend aus:

- 30 Kps. Anabolic BCAA
- 6 Kps. CREATIN X6
- 5 Tbl. NOX

18:00 Uhr

Training

19:30 Uhr

Post-Workout-Nutrition bestehend aus:

- 30 Kps. Anabolic BCAA
- 150 g Malto 95
- 60 g Iso Whey
- 30 g L-Glutamin Pur
- 6 Kps. CREATIN X6

21:00 Uhr

- 150 g Nudeln mit 150 g Thunfisch
- Proteinshake mit 500 ml fettarme Milch und 80 g Protein 90

22:00 Uhr

Night-Meal bestehen aus 80 g Protein 90 (neutral) in 500ml Wasser

Bei Bedarf und vor allem Hunger genehmige ich mir jederzeit noch einen Protein-Kohlenhydrat-Shake. An den Diättagen werden die Kohlenhydrate u. a. durch den Wegfall der Post-Workout-Nutrition reduziert und geringfügig beim „Andreas-Standard-Frühstück“ am Morgen. An dem Ladetag (Montag) werden die komplexen Kohlenhydrate vor allem durch 3-4 Packungen Dinkel- und/oder Mandelkekse bewerkstelligt.

Die Ernährung während der Diätphase

Während der Diätphase reduziere ich zunächst die Kohlenhydrate in meiner Ernährung, anfänglich um ca. 300g pro Tag. Milchprodukte werden ebenfalls reduziert und viele Protein-Shakes

in Wasser zubereitet. Ich verzichte jedoch nicht gänzlich auf Milch, da das Calcium, welches in der Milch enthalten ist, eine aktive Rolle bei dem Fettabbau spielt und die Fettreduktion unterstützt. Umso mehr ich mich dem Wettkampf nähere, um so mehr reduziere ich die Kohlenhydrate, die ich zu mir nehme, bis ich 14 Tage vor dem Wettkampf bei ca. 200g Kohlenhydrate pro Tag angekommen bin. Protein und Fette halte ich

in der ganzen Diät über konstant, eher im Gegenteil nehme ich mehr BCAA's in Tablettenform zu den Mahlzeiten zu mir, damit ich einen zusätzlichen Muskelschutz gewährleisten kann. Während der Diätphase nehme ich noch zusätzlich Lachsölkapseln ein, um einen geordneten Fettstoffwechsel zu schaffen. In den letzten 7-10 Tagen vor einem Wettkampf reduziere ich die Kohlenhydrate in meiner Ernährung auf ein Minimum von 100g pro Tag, weniger jedoch nie, da mir ansonsten die Energie, die ich für das Training benötige, fehlt. 48 Stunden vor dem Wettkampf fängt das „Laden“ an, vornehmlich mit komplexen Kohlenhydraten wie Nudeln oder Müsli; in dieser Ernährungsphase werden Proteine und Fette auf ein Minimum herunter gedrosselt, um eine effiziente Glykogenspeicherung zu bewerkstelligen.

Das Training während der Aufbau- und Diätphase

Es gibt 7 einfache Regeln, an die ich mich halte und die ich allen anderen empfehle:

Regel Nr. 1:

Einhaltung eines maximal intensiven Trainings!

Regel Nr. 2:

Training IMMER bis zum Muskelversagen!

Regel Nr. 3:

Für große Muskelgruppen max. 10 Sätze und für kleine max. 6 Sätze!

Regel Nr. 4:

Pausenzeit zwischen den Sätzen nicht länger als 2 Minuten!

Regel Nr. 5:

Nach maximal 60 Minuten muss das Training beendet sein!

Regel Nr. 6:

Explosive Aufwärtsbewegung einer Wiederholung mit Betonung der negativen Komponente!

Regel Nr. 7:

Stets sauber und kontrolliert trainieren und niemals abfälschen!

Mein Trainingsprinzip entspricht dem holistischen Training gemäß Hatfield, welches alle drei Trainingsarten in einem Training vereint, nämlich IK, Muskelaufbau und Muskelausdauer. Ich



Wettkampfvorbereitung á la Frey

trainiere bereits seit 10 Jahren erfolgreich nach diesem System und kann es jedem empfehlen, da es höchst effektiv ist und den Körper von unterschiedlichen Belastungsprinzipien zum Muskelaufbau reizt. Als Beispiel hierzu ein Brusttraining mit 10 Sätzen:

•Satz 1-2-3

Schrägbankdrücken mit 4-6 WH

•Satz 4-5-6

Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel mit 8-12 WH

•Satz 7-8

Kabelcrossover mit ca. 15 WH

•Satz 9-10

Negatives Kabelcrossover mit ca. 20 WH

•Satz 11

Pumpsatz mit 3 abnehmenden Sätzen als Kabelcrossover mit 30-50 WH

Vor dem ersten schweren Satz mache ich mich ca. 3-5 Sätze warm, diese Aufwärmätze werden nicht zum eigentlichen Training hinzugerechnet; die Trainingszeit beginnt erst ab dem ersten schweren Arbeitssatz. Des Weiteren wechsele ich ca. alle 8 Wochen

die Trainingsübungen, um meinem Körper neue Reize zu geben. Während der Aufbauphase mache ich 2 x 30 Minuten Cardio die Woche mit einem Puls von 140-160 Schlägen pro Minute, um meinen Stoffwechsel aktiv zu halten und um das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Das Training während der Aufbauphase entspricht 1:1 dem Training während der Diätphase, es wird nichts verändert, alle Regeln werden beibehalten. Einzig und allein die Cardioeinheiten werden sukzessive ausgeweitet, bis auf ein Maximum von 7 x 60 Minuten in den letzten 4 Wochen vor dem Wettkampf.

Ich hoffe allen mit diesem Artikel einen kleinen Einblick in meine persönliche Wettkampfvorbereitung gegeben zu haben. Falls noch Fragen offen sein sollten, lade ich jeden herzlich dazu ein, meine Webseite unter www.andreasfrey.net zu besuchen und dort direkt nachzulesen oder mir offene Fragen direkt im Forum unter www.freynutritionforum.de zu stellen.

