

# DIE LETZTE WOCHEN VOR EINEM W



Von Berend Breitenstein

**Dieser Artikel beschreibt die Maßnahmen innerhalb der letzten Woche bezüglich des Trainings – und der Ernährung, die es Ihnen ermöglichen, sich am Tag X in Ihrer absoluten Bestform auf der Bühne oder bei einem Fotoshooting zu präsentieren.**

Die vorangegangenen Wochen und Monate der Definitionsphase hatten es wirklich in sich und brachten Sie nicht selten an die Grenzen Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Beim Training im Studio war Ihnen Schmerz ein ständiger Begleiter, dieser brennende, stechende Schmerz in der Muskulatur, der aus der Anhäufung von Milchsäure während harter Trainingseinheiten entsteht. Das Brennen in der Muskulatur wurde oftmals nahezu unerträglich, aber Sie wußten genau, dass es diese letzten, alles von Ihrer mentalen Stärke abverlangenden Wiederholungen sind, welche aus Ihnen einen Champion machen und Sie am Wettkampftag erfolgreich sein lassen würden. Aufgeben gehörte in dieser Zeit nicht in Ihr Vokabular und Sie strebten trotz der Diät danach, Ihre Trainingsleistungen in Bezug auf die absolvierten Wiederholungen pro Satz oder der Höhe des

Trainingsgewichtes zu steigern. Aufgrund der eingeschränkten Kohlenhydrataufnahme und des sehr restriktiven Speiseplans in der Endphase Ihrer Vorbereitung war es nicht leicht, immer wieder Ihr Bestes im Training zu geben. Aber das Feuer der Begeisterung brannte so hell in Ihnen, dass Sie diese wochenlange Zeit der Entbehrungen und des Leidens bereitwillig ertrugen.

Und das zeigt sich jetzt, eine Woche vor dem entscheidenden Tag, sehr deutlich an Ihrem Spiegelbild. Ihr Körperfettanteil ist auf ein absolutes Minimum reduziert und Ihre Muskeln sind hart und definiert. Da Sie auch in der Endphase des Trainings darauf geachtet haben, mindestens eine Grundübung pro Muskelgruppe mit schweren Gewichten gemacht zu haben, zeigen sich Ihre Muskeln mit guter Masse. Kurz gesagt, Sie haben Ihre Hausaufgaben gemacht! Sie können mit dem Erreichten sehr zufrieden und mit Recht stolz auf sich sein.

Es könnte allerdings sein, dass die kohlenhydratarme Ernährung innerhalb der letzten Wochen Ihre Muskulatur trotz der vorhandenen Grundmasse etwas flach erscheinen läßt. Die letzte Woche vor dem grossen Tag kann durch die geschickte Aufnahme, bzw. durch

# ETTKAMPF ODER FOTOSHOOTING

geplante Variationen in der Zufuhr von Kohlenhydraten, Protein, Natrium, Kalium, Wasser und Fett sogar noch zu einer eindrucksvollen Steigerung Ihrer Form führen. Wenn Sie die Vorgehensweise bezüglich Training und Ernährung innerhalb der letzten sieben Tage vor einem Wettkampf oder Fotoshooting für sich, das heißt Ihren persönlichen Stoffwechsel optimieren, dann werden Sie mit voller, praller und harte Muskulatur, welche von einem dichten Venennetz überzogen ist, auf der Bühne oder im Fotostudio stehen.

Sie werden bereits hinter der Bühne einen super Pump in die Muskeln bekommen und wenn Sie diese dann anspannen, wird es so erscheinen, als wenn die Muskeln durch die Haut sprengen würden. Erfolgreiche Bodybuilder zeichnen sich unter anderem durch das genaue Timing, sprich das Erreichen der körperlichen Bestform auf den Tag genau, aus. Nicht selten hält die Bestform sogar nur für einige Stunden und daher ist es so entscheidend für Ihren optimalen Erfolg als Bodybuilder, dass Sie mit unterschiedlichen Vorgehensweisen im Training und der Ernährung innerhalb der letzten Woche vor einem Termin experimentieren und zwar solange, bis Sie die für sich persönlich beste Trainings- und Ernährungsstrategie herausgefunden haben.

Die folgenden Seiten sollen Ihnen als Leitfaden für das Erreichen Ihrer Topform innerhalb der letzten sieben Tage dienen. Üblicherweise finden Wettkämpfe am Sonnabend statt, lassen Sie uns deshalb mit der Wochenplanung am vorausgehenden Sonntag beginnen. Rückwärts gezählt bedeutet dies also:

- Tag 7:** Sonntag
- Tag 6:** Montag
- Tag 5:** Dienstag
- Tag 4:** Mittwoch
- Tag 3:** Donnerstag
- Tag 2:** Freitag – der letzte Tag
- Tag 1:** Sonnabend – Wettkampftag

## ZUR ERNÄHRUNG

### 1. Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrataufnahme sollte in den Tagen 7 bis 5 vor dem Termin minimiert sein. Mehr als 30g Kohlenhydrate sollten in diesen 3 Tagen nicht den Weg in Ihren Verdauungstrakt finden. Das könnten zum Beispiel 2 bis 3 Esslöffel Haferflocken und eine Portion Gemüse sein, das ist wirklich nicht viel. Wenn Sie die Kohlenhydratzufuhr auf eine derartig niedrige Menge reduzieren, ist es wahrscheinlich, dass Ihre Muskeln spätestens am Dienstag ziemlich flach und ausgezehrt erscheinen und Sie sich matt und antriebschwach fühlen. Es ist nicht selten, dass ein Athlet in dieser Phase Zweifel an der Richtigkeit seines Vorgehens bekommt und sich fragt, ob der eingeschlagene Weg die richtige Art und Weise ist, sich auf den grossen Tag vorzubereiten. Aber keine Sorge, wenn Sie dann ab Tag 4 oder 3, also ab Mittwoch oder Donnerstag, damit beginnen, die Kohlenhydrataufnahme zu steigern, werden sich Ihre Muskeln mit Glycogen füllen und fast stündlich massiver und definierter erscheinen. Es ist sehr wichtig, dass Sie ausschließlich komplexe Kohlenhydrate, zum Beispiel Haferflocken, essen.

Komplexe Kohlenhydrate halten Ihren Insulinspiegel niedrig und gehen langsam in das Blut über, so dass Ihr Organismus längerfristig, über einige Stunden, mit Energie versorgt ist. Meiden Sie bis zum Tag 2 unbedingt





### 3. Natrium und Kalium

Während der Tage 7 bis 5 sollten Sie zwischen 500 und 1000mg Natrium aufnehmen. Das ist für einen Bodybuilder in der Endphase der Vorbereitung ziemlich viel und führt mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu, dass es zu einer gewissen Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskeln kommen wird. Aber kein Grund zur Beunruhigung. Ab dem 4ten Tag beginnen Sie dann damit die Natriumzufuhr einzuschränken. Meine Empfehlung geht dahin, dass am Mittwoch maximal 500mg-, am Donnerstag maximal 250mg und am Freitag so gut wie null Natrium aufgenommen wird. Gleichzeitig erhöhen Sie die Kaliumzufuhr ab Mittwoch bis zum Wettkampftag (siehe nachfolgende Tabelle). Die Reduzierung der Natriumzufuhr bei gleichzeitiger Erhöhung

der Kaliumaufnahme zeigt einen sehr guten entwässernden Effekt. Während Natrium Wasser speichert, schwemmt Kalium aus. Die folgende Auflistung zeigt einige empfehlenswerte Lebensmittel für die letzten Tage Ihrer Vorbereitung, die über ein sehr günstiges Kalium/Natriumverhältnis verfügen. Während der Tage 7 bis 5 sollten Sie aber darauf achten, dass nur solche „Kaliumbomben“ verzehren, die gleichzeitig sehr arm an Kohlenhydraten sind, also zum Beispiel Mandeln, Sonnenblumenkerne, rotes Fleisch oder Hähnchenbrustfilet.

sämtliche Zuckerarten, die schnell resorbiert werden, wie beispielsweise Süßigkeiten oder Fruchtsäfte. Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index führen zu einer massiven Insulinssekretion der Bauchspeicheldrüse und das kann in einer unerwünschten, Ihre Definition zerstörenden Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskulatur führen. Am Mittwoch empfehle ich um die 150g Kohlenhydrate zu verzehren, am Donnerstag dann zwischen 150 und 250 und am Freitag zwischen 250 und 350 Gramm Kohlenhydrate aufzunehmen.

### 2. Protein

Bezüglich der Aufnahme von Eiweiß gilt im Prinzip die umgekehrte Vorgehensweise wie im Verzehr von Kohlenhydraten. Das bedeutet, Sie nehmen während der Tage 7 bis 5 sehr viel Protein zu sich. Bis zu 3g Protein pro Kilogramm Körpergewicht sollten es schon sein. Die Aufnahme hoher Proteinmengen zeigt einen natürlichen entwässernden Effekt, besonders in der Kombination mit einer sehr geringen Kohlenhydrataufnahme. Die Folge eines hohen Eiweißverzehr und einer gleichzeitig sehr niedrigen Kohlenhydratzufuhr wird Ihren Körper dazu stimulieren, eine Menge Wasser auszuschwemmen. Ab Tag 4 vor Ihrem Wettkampf oder Fototermin beginnen Sie dann damit, die Eiweißaufnahme auf maximal 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu reduzieren. Diese Menge reicht in jedem Fall aus, damit Ihre Muskulatur hart und definiert erscheint. Am Freitag sollten Sie dann die Eiweißzufuhr auf 1 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht senken und wie erwähnt, die Kohlenhydrataufnahme auf bis zu 350g anheben. Dabei ist es wichtig, dass sie darauf achten, nur solche Proteinquellen zu verzehren, welche sehr natriumarm sind, also zum Beispiel Rindfleisch, Fisch oder Hähnchenbrust damit es zu keiner Wasserspeicherung kommt. Etwas Vorsicht ist bei dem Konsum von Eiklar geboten, aus meiner Sicht ist es allerdings kein Problem, Eiklar bis zum Tag des Wettkampfes zu verzehren.

Lebensmittel (pro 100 Gramm)	Kalium (mg/100g)	Natrium (mg/100g)
Pfifferlinge, getrocknet	5370	32
Aprikosen, getrocknet	1370	11
Weißer Bohnen	1300	3
Sultaninen, getrocknet	860	53
Mandeln	835	20
Pflaumen, getrocknet	824	8
Sonnenblumenkerne	725	2
Datteln, getrocknet	649	18
Paranüsse	644	2
Bananen	382	1
Haferflocken	360	5
Rindfleisch, mager	340	51
Putensteak	333	46
Ananas	172	2
Vollkornreis	150	10
Äpfel	144	3
Zwiebeln	135	9



Daher gilt es, bis zur letzten Woche vor dem Wettkampf soviel Wasser wie möglich zu trinken. Da es Ihr Körper gewohnt ist, grosse Mengen an Wasser zugeführt zu bekommen, wird er weiterhin reichlich Wasser ausscheiden, auch wenn Sie in den letzten Tagen bevor Sie auf die Bühne gehen nur sehr wenig trinken. Das Resultat ist nahezu bei jedem Gang auf die Toilette sichtbar. Ab Tag 3 werden Sie das Gefühl haben, und es wird sich auch im Spiegel zeigen, dass Ihre Muskulatur nach jedem Wasserlassen härter, straffer und adriger erscheint.

**Tipp:** Für Athleten, die Ihren Wettkampfort mittels einer längeren Flugreise erreichen, empfiehlt es sich aufgrund der trockenen Luft in der Flugzeugkabine unbedingt, die Wasseraufnahme während des Fluges hoch zu halten, um eine Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskeln zu vermeiden. Als Richtlinie für die Wasseraufnahme gilt bei Langzeitflügen das Trinken von 1,5 Litern Wasser pro 2 Stunden Flugzeit.

Selbstverständlich ist generell darauf zu achten, dass natriumarmes Wasser getrunken wird. Ich persönlich bevorzuge stilles Wasser, zum Beispiel Vittel, Volvic oder Evian. Außer Wasser ist auch die Aufnahme von Kaffee und Tee, beides ohne Milch und ungesüßt, während der letzten Woche vor dem Wettkampf erlaubt. Ich gehe aber davon aus, dass Sie bereits während Ihrer Definitionsphase auf den Verzehr von Fruchtsaft oder Milch verzichtet haben.

#### 4. Wasser

Wasser spielt eine sehr wichtige Rolle während der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting. Wenn Sie an die zurückliegenden 12 bis 16 Wochen der Definitionsphase denken, dann war es üblich, dass Sie zwischen 5 und 8 Liter Wasser pro Tag getrunken haben. Diese enorme Menge an Wasser war dringend nötig, um die durch das Training verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, die Arbeit Ihrer durch die hohe Eiweißaufnahme verstärkt belasteten inneren Organe zu unterstützen und Ihren Stoffwechsel anzuregen. In den letzten 7 Tagen vor dem grossen Tag, sollten Sie nun langsam damit anfangen, die Wasseraufnahme zu reduzieren. Fahren Sie den Wasserkonsum auf 3 bis 4 Liter am Sonntag zurück und verringern Sie dann konstant die Wasseraufnahme bis zum Tag der Show. Einige Bodybuilder beginnen bereits mehrere Wochen vor dem Wettkampf mit der Einschränkung Ihrer Wasserzufuhr, aber davon rate ich eher ab. Aus den genannten Gründen ist es absolut wichtig, den Organismus immer gut „gewässert“ zu halten. Außerdem muss auch berücksichtigt werden, dass der Körper um so mehr Flüssigkeit ausscheidet, je mehr Sie trinken! Bei ungenügender Wasseraufnahme hält der Körper eher Wasser zurück und das läßt Sie dann am Tag X alles andere als in Ihrer Bestform, das heißt mit superdefinierten und festen Muskeln erscheinen.



## 5. Fett

Bezüglich der Fettaufnahme in der letzten Woche ist meine Empfehlung zwischen 40 und 80g Fett pro Tag zu konsumieren. Diese Menge an Fett zuzuführen dürfte kein Problem sein. Nüsse, Körner und Eigelb enthalten einiges an Fett und wenn Sie sich während der Tage 7 bis 5, also von Sonntag bis Dienstag sehr schlapp fühlen sollten, dann können Sie ohne Probleme auch den einen oder anderen extra Löffel kaltgepresstes Pflanzenöl, zum Beispiel Oliven- oder Leinöl als „Snack“ aufnehmen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie am Donnerstag und Freitag nur sehr wenig Fett zu sich nehmen, also eher die 40 als die 80 empfohlenen Gramm pro Tag.

### **Freitag – Der letzte Tag vor dem Auftritt!**

Jetzt kann es losgehen! Der grosse Tag ist nur noch eine Nacht entfernt. In ca. 24 Stunden werden Sie auf die Bühne treten und der Welt zeigen, was Sie sich in den letzten Wochen und Monaten mittels härtestem Training und strikter Ernährung erarbeitet haben. Wenn Sie wirklich hart trainiert haben und Ihre Diät während der Definitionsphase eingehalten sowie die Tipps bezüglich der Kohlenhydrat-, Protein-, Wasser-, Natrium und Kaliumaufnahme befolgt haben, stehen Ihre Chancen gut, dass Sie das Publikum bei Ihrem Auftritt begeistern werden bzw. den Fotografen zu wahren Lobeshymnen über Ihren Body bringen werden.

Aufgrund der wichtigen Bedeutung, die diese letzten 24 Stunden vor dem grossen Moment für Ihr körperliches Erscheinungsbild haben, lassen Sie uns einen näheren Blick auf die Ernährung des letzten Tages vor dem Wettkampf werfen. Wie im Vorfeld beschrieben, sollten Sie die Wasser- und Proteinaufnahme reduzieren. Eine Portion Huhn oder Fisch etwa alle 4 Stunden gibt den Muskeln genügend Protein, um deren Festigkeit zu halten. Sehr wichtig ist es, dass Sie die Flüssigkeitsaufnahme auf ein absolutes Minimum, etwa 0,5 Liter, verringern. Meine Empfehlung ist es, dass Sie am Morgen eine oder zwei Tassen schwarzen Kaffee trinken und über den Tag verteilt dann noch ein oder zwei Gläser Wasser zu sich nehmen. Wie erwähnt, scheidet Ihr Körper aufgrund der normalerweise sehr hohen Wasseraufnahme weiterhin viel Flüssigkeit aus und das wird sich sehr positiv auf Ihre Muskeldefinition auswirken.

Während des Tages ist es empfehlenswert,

dass Sie alle zwei Stunden etwa 30 bis 40 Gramm komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen. Mein Favorit sind dabei trockene Haferflocken, manchmal esse ich auch eine kleine Portion Rosinen dazu, um noch mehr Kalium aufzunehmen. Kalium sollten Sie am Freitag ergänzend durch ein Präparat aufnehmen, zum Beispiel Kalinor aus der Apotheke. Lösen Sie über den Tag gesehen 2 bis 3 Brausetabletten in je einer kleinen Menge Wasser auf, als Einzeldosis empfiehlt sich dabei eine halbe Brausetablette. Die hohe Kohlenhydrat- und Kaliumaufnahme, bei gleichzeitig niedriger Salz- und Flüssigkeitszufuhr wird Ihre Muskulatur stündlich praller, härter und voller erscheinen lassen.

Manche Athleten erhöhen die Kohlenhydrataufnahme bereits massiv ab Mittwoch oder Donnerstag vor der Show, aber das kann auch nach hinten losgehen. Sobald die Glykogenspeicher des Körpers gefüllt sind, besteht die Gefahr, dass es zu einer unerwünschten Wassereinlagerung zwischen Haut und Muskeln kommt. Und das ist dann natürlich alles andere als förderlich für Ihre Definition und die Muskulatur erscheint eher weich denn knallhart, trocken und definiert. Das gleiche gilt, wenn Sie die falschen Kohlenhydrate verzehren. Einfach- und Zweifachzucker, wie beispielsweise in Süßigkeiten, Eis, Kuchen, Schokolade usw. enthalten, bergen die Gefahr einer Wassereinlagerung und sollten daher lieber gemieden werden.

Versuchen Sie es auch einmal damit, am Vorabend Ihres grossen Tages, eine Portion Leber zu essen. Leber enthält viel blutbildendes Eisen und entwässerndes Kalium und das führt aus der Erfahrung dazu, dass die Muskeln am nächsten Morgen wirklich voll und prall sind. Kurz bevor Sie sich dann zur Nachtruhe begeben, empfehle ich Ihnen einen oder zwei Whiskey zu trinken. Alkohol zeigt einen natürlich entwässernden Effekt, hilft zu später Stunde die Nerven in Zaum zu halten und gut in den Schlaf zu finden. Legen Sie sich gemütlich auf Ihr Bett, nippen Sie an Ihrem Drink und stellen Sie sich vor, wie Sie am nächsten Tag in Ihrer absoluten Bestform auf der Bühne stehen werden.

### **Sonnabend – Der Tag des Wettkampfes oder des Fotoshootings!**

Der grosse Tag ist da! Als Sie am Morgen erwachen und in den Spiegel schauen, können Sie zufrieden sein. Ihre Muskeln sind voll, hart und von einem dichten Venennetz überzogen. Sie können es kaum erwarten, die Bühne zu betreten oder sich dem



Fotografen zu präsentieren. Zum Frühstück empfiehlt es sich, eine gute Portion Kohlenhydrate, zum Beispiel in Form von Haferflocken und Rosinen zu verzehren. Auch eine Banane oder etwas Trockenobst ist empfehlenswert, da es nun darauf ankommt für die Vorentscheidung am Morgen richtig Power zu haben und die Muskeln wirklich hart anspannen zu können. Vorsicht bei der Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie bis zum Beginn des Auftritts nur einen oder zwei schwarze Kaffee.

Etwa 30 bis 60 Minuten bevor Sie auf die Bühne treten, essen Sie etwas schnellverwertbare Kohlenhydrate, die Ihnen noch einen zusätzlichen Energieschub verleihen. Das kann zum Beispiel eine Banane, eine halbe Tafel Schokolade, ein Glas Fruchtsaft oder ein paar Löffel Honig sein. Etwas Kaffee dazu scheint auch die Venenzeichnung noch zusätzlich zu verbessern. Und das ist es doch, worauf es bei Bodybuildingwettkämpfen ankommt, volle, knallhart definierte Muskulatur gepaart mit einem minimiertem Körperfettanteil und gut ausgeprägter Vaskularität, sprich deutlich sichtbaren Venen zu präsentieren. Wenn Sie sich innerhalb der letzten Woche entsprechend der gegebenen Vorschläge ernähren, stehen Ihre Chancen sehr gut, dass Sie einen Körperbau zeigen werden, der diesen Kriterien voll entspricht.



## EINIGE WORTE ZUM TRAINING

Soweit es das Training betrifft, sollte Ihre letzte wirklich harte Trainingseinheit am Sonnabend oder Sonntag der Vorwoche vor dem Wettkampf oder des Fotoshootings sein. Von Montag bis Mittwoch sollten Sie dann nur mit sehr leichten Gewichten und einem hohen Tempo im Studio trainieren. Dabei empfiehlt es sich, nicht länger als je eine Stunde mit den Gewichten zu arbeiten. Es kommt hier darauf an, durch das leichte Training, den hohen Wiederholungszahlen pro Satz und den minimierten Pausen zwischen den Sätzen, die Glykogenspeicher nahezu vollständig zu entleeren. Supersätze sind hier eine gute Möglichkeit, das Tempo im Training hoch zu halten. Auf ein gezieltes Beintraining sollten Sie während der letzten Woche eher verzichten, da die Zeichnung innerhalb der Oberschenkelmuskulatur aus Erfahrung besser erscheint, wenn die Beine in den letzten 6 oder 7 Tagen vor dem Wettkampf in Ruhe gelassen werden.

Das Training sollte sich bis einschließlich Mittwoch auf den Oberkörper beschränken, aber wie gesagt, bitte nur mit leichten Gewichten und Wiederholungszahlen zwischen 15 und 25 pro Satz. Ab Donnerstag sollten Sie dann auf das Gewichtstraining verzichten und Ihren Muskeln Zeit zur Erholung und zum Aufladen mit Kohlenhydraten bis zum Wettkampf geben. Das aerobe Training sollten Sie bis maximal Dienstag machen, ebenfalls mit leichter Intensität und über einen Zeitraum von maximal 45 Minuten pro Einheit um die durch die kohlenhydratarne Ernährung bereits entleerten Glykogenspeicher auf nahezu null herunterzufahren. Um die bestmögliche Muskeldefinition zu erzielen, empfiehlt es sich, während der letzten Tage bis zu 1,5 Stunden zu posen und die Muskulatur konstant anzuspannen. Aber achten Sie bitte unbedingt darauf, dass am Donnerstag und Freitag weder aerobes Training noch Gewichtstraining auf Ihrem Plan steht, damit die Glykogenspeicher sich so richtig mit Kohlenhydraten vollsaugen können und Ihre Muskeln die größtmögliche Fülle und Härte bekommen.



## Noch eine Woche bis zu Bestform

Training		KH	Protein	Natrium	Kalium	Wasser
Tag 7	Gewichte: ca. 60 Min. pro kg/Körpergewicht Aerob: 30-45 Min. Posing: 20-30 Min.	ca. 30g 15-25 WH/Satz	2,5-3g	500-1.000mg	3-4g	3-4 L.
Tag 6	Gewichte: ca. 60 Min. 15-25 WH/Satz pro kg/Körpergewicht Posing: 20-30 Min.	ca. 30g	2,5-3g	500-1.000mg	3-4g	3 L.
Tag 5	Gewichte: ca. 60 Min. 15-25 WH/Satz pro kg/Körpergewicht Aerob: 30-45 Min. Posing: 30-45 Min.	ca. 30g	2,5-3g	500-1.000mg	3-4g	2L.
Tag 4	Gewichte: ca. 60 Min. 15-25WH /Satz pro kg/Körpergewicht Posing: 30-45 Minuten	100-150g	2,0-2,5g	weniger als 500mg	4-5g	1,5L.
Tag 3	Gewichte: – pro kg/Körpergewicht Aerob: – Posing: 60-90 Min.	150-250g	2g	weniger als 250mg	5-6g	0,5-1L.
Tag 2	Gewichte: – pro kg/Körpergewicht Aerob: – Posing: 60-90 Min.	250-350g	1,0-1,5g	0-100mg	5-6g	0,25-0,5L.
Tag 1	Wettkampftag Frühstück: mittlere Portion KH, z.B. Haferflocken, Rosinen, Banane, Sehr wenig Flüssigkeit, z.B. einen Kaffee Ca. 30 Minuten vor dem Auftritt eine Portion schnellverwertbare KH, z.B. Schokolade, Banane, Honig Nach der Vorwahl wieder KH und mehr Flüssigkeit, aber darauf achten nicht zuviel zu essen, die Kontrolle über die Bauchmuskulatur muss am Abend noch gegeben sein.					

**Fazit:** Die Vorbereitung auf einen Wettkampf oder ein Fotoshooting bringt Sie an die Grenzen Ihrer körperlichen und geistigen Belastungsfähigkeit. Wenn Sie Ihre Hausaufgaben in der 12 bis 16wöchigen Definitionsphase gemacht haben, kann die letzte Woche vor dem entscheidenden Tag Ihnen das finale I-Tüpfelchen zum Erreichen Ihrer persönlichen Bestform geben. Wenn Sie die Kunst beherrschen, in den letzten sieben Tagen optimales Timing in der Menge und Aufnahme von Kohlenhydraten, Protein, Wasser, Natrium und Kalium umzusetzen, dann können Sie davon ausgehen, mit voller, praller und knallhart definierter Muskulatur bei minimiertem Wasser- und Fettanteil auf der Bühne zu stehen oder für die Kamera anzuspannen. Dann sind Sie ein wahrer Champion. Gutes Gelingen!

