

BESTFORM DURCH ZYKLISCHES TRAINING

Teil 5

Von Berend Breitenstein

Die letzte Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting

Der fünfte und abschließende Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ im **BMS-Magazin** beschreibt die Maßnahmen bezüglich des Trainings und der Ernährung für das Erreichen von absoluter Top-Form innerhalb der letzten sieben Tage vor einem Wettkampf oder Fotoshooting und gibt Tipps, worauf Sie innerhalb dieses Zeitraums achten sollten, damit Ihnen nicht noch buchstäblich in letzter Minute ein Fehler unterläuft, der eventuell fatale Folgen für Ihre körperliche und geistige Verfassung nach sich zieht.



Sieben Tage vor einem Wettkampf oder Fotoshooting müssen Sie Ihre Hausaufgaben gemacht haben, das heißt, Sie sollten sich in einer körperlichen

Verfassung befinden, mit der Sie bereits zu diesem Zeitpunkt eine gute Figur auf der Wettkampfbühne oder im Fotostudio präsentieren. Aber als ambitionierter Bodybuilder geben Sie sich damit natürlich nicht zufrieden. Sie wollen mehr als nur „passabel“ aussehen – Sie wollen sich den kritischen Augen der Jury beziehungsweise des Fotografen in Ihrer absoluten Bestform präsentieren. Zum Erreichen eben dieser Bestform fehlt nun nicht mehr viel. Mit der richtigen Trainings- und Ernährungsstrategie innerhalb der letzten Woche vor dem Tag X werden Sie eine weitere Verbesserung Ihrer körperlichen Form feststellen und es kaum erwarten können, den Backstage Bereich zu verlassen, die Bühne zu betreten und Zuschauern und Juroren des Wettkampfes die Früchte Ihrer harten Arbeit zu präsentieren. Aber ganz soweit ist es noch nicht. Lassen Sie uns daher erst einen Blick auf das Training und anschließend auf die Ernährung innerhalb der letzten sieben Tage vor einem Wettkampf oder Fotoshooting werfen und gehen wir davon aus, dass der große Tag auf einen Sonnabend fällt.

TRAINING

Ihre letzte wirklich intensive Trainingseinheit sollte am Sonnabend oder Sonntag der Vorwoche vor dem Wettkampf oder des Fotoshootings auf dem Programm stehen. Die Oberschenkel sollten Sie mindestens sieben Tage bevor Sie die Bühne betreten, nicht mehr trainieren. Mir sind aber auch zahlreiche Wettkämpfer bekannt, die ihre Beine zehn bis vierzehn Tage vor ihrem Auftritt „in Ruhe“ lassen, sprich nicht mehr gezielt mit Gewichten trainieren, da sie festgestellt haben, dass die Muskelzeichnung in dieser Körperpartie ansonsten nicht optimal sichtbar ist. Aus meiner Sicht sind sieben Tage ohne Beintraining vor einem Wettkampf oder Fotoshooting ausreichend, aber Sie sollten selbst herausfinden, ob Ihnen dieser Zeitraum genügt, damit Ihre Oberschenkel mit tiefen Einschnitten und deutlich sichtbarer Venenzeichnung erscheinen.

Während die Beine innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting also nicht mehr gezielt trainiert werden sollten, empfiehlt sich das Training des Oberkörpers bis zum Mittwoch oder Donnerstag. Ich habe in meiner Wettkampfkariere beides schon praktiziert und bin am besten damit gefahren, als ich in der Vorbereitung zum WNB Pro Masters Cup 2008 noch eine abschließende Trainingseinheit mit den Gewichten am Donnerstag vor dem

Wettkampf absolvierte. Aber auch diesbezüglich gilt, dass Sie selbst herausfinden müssen, worauf Ihr Körper am besten reagiert, das heißt, an welchem Tag Sie vor dem Wettkampf zum letzten Mal das Eisen bewegen sollten.

Im Training ist die Verwendung von leichten Gewichten wichtig. Pro Satz sollten zwischen 15 und 25 Wiederholungen absolviert werden. Bei diesen abschließenden Vorwettkampf-Trainingseinheiten kommt es nämlich nicht in erster Linie darauf an, die Muskelfasern zum Wachstum zu stimulieren. Vielmehr dient das Gewichtstraining bis zum Mittwoch oder Donnerstag vor dem Wettkampf – in Verbindung mit einer entsprechend kohlenhydratarmen Diät – dazu, die Glykogenspeicher des Körpers möglichst vollständig zu entleeren, damit optimale Bedingungen für die ab Donnerstag oder Freitag beginnende „Aufladephase“ (siehe Abschnitt Ernährung) geschaffen werden. Zwischen den Sätzen empfehlen sich sehr kurze bis kurze Pausen (10 bis max. 60 Sekunden). Die Trainingsdauer sollte insgesamt eine Stunde nicht überschreiten. Ziehen Sie das Gewichtstraining von Montag bis Mittwoch (oder Donnerstag) zügig durch und machen Sie Ihre Muskulatur so richtig „leer“ (siehe beispielhaften Trainingsplan).

Das Cardiotraining sollte ebenfalls bis maximal zwei Tage vor dem großen Tag auf dem Programm stehen. Jede Cardiotrainingseinheit sollte zwischen 45 und 60 Minuten dauern und mit mittlerer bis hoher Intensität absolviert werden. Innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting gehen Cardiotraining und



Gewichtstraining Hand in Hand. Das bedeutet, die primäre Zielsetzung dieser beiden Trainingsformen liegt in der Entleerung der Muskelglykogenspeicher.

Neben dem Gewichtstraining und dem Cardiotraining bildet das Posing die dritte Säule der Trainingsorganisation innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting. Posing ist prinzipiell als isometrische Muskelarbeit anzusehen und das häufige Anspannen der Muskulatur innerhalb einzelner Posen trägt in hohem Maße zur Optimierung der Muskelzeichnung bei. Natürlich „sitzt“ Ihre Kür bereits und bezüglich Ihrer Präsentation auf der Bühne müssen Sie keine größeren Veränderungen mehr vornehmen. Ziel des Praktizierens des Posings ist vielmehr die Ausprägung von maximaler Muskelhärte. Dafür sollten Sie ab Montag jeden Tag mindestens 30 Minuten posen, immer wieder verschiedene Posen einnehmen und jede Pose für 20 bis 40 Sekunden halten. Wie sagen es die Amerikaner doch so treffend: „Squeeze those muscles!“. Donnerstag und Freitag vor dem Wettkampftermin oder dem Fotoshooting sollte der Zeitraum des Posings auf bis zu 1,5 Stunden täglich ausgedehnt werden. Insofern nimmt das Posing im Vergleich zum Gewichtstraining und zum Cardiotraining eine Sonderstellung ein, denn Ihre abschließende Trainingseinheit der beiden erstgenannten Belastungsformen sollte zwei bis drei Tage vor dem Tag X auf dem Programm stehen. Nachfolgend ein beispielhafter Trainingsplan für die Tage Montag bis Freitag vor dem Wettkampf oder dem Fotoshooting:



Beispielhafter Trainingsplan innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fototermin

Montag: Brust/Trizepse + 30 bis 45 Minuten Cardio + 30 bis 45 Minuten Posing
Dienstag: Rücken + 30 bis 45 Minuten Cardio + 30 bis 45 Minuten Posing
Mittwoch: Schultern + 30 bis 45 Minuten Cardio + 30 bis 45 Minuten Posing
Donnerstag: Bizepse/Trizepse – kein Cardio – 60 bis 90 Minuten Posing
Freitag: Kein Gewichtstraining – kein Cardio – 60 bis 90 Minuten Posing
Sonnabend: Wettkampf oder Fotoshooting

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH
Brust	Schrägbankdrücken, Multipresse	3	15-25
	Fliegende Bewegung, Flachbank	3	15-25
	Bankdrücken sitzend, Maschine	3	15-25
	Butterfly	3	20-25
Trizepse	Dips, Maschine	3	15-25
	Cable-Pushdown	3	15-25
	Trizepsdrücken sitzend, einarmig	2-3	15-25
Rücken	Lat-Pulldown zur Brust, Maschine, weiter Griff	3-4	15-25
	Rudern, Kabelzug	3-4	15-25
	Überzüge mit Seil, Kabelzug	3-4	15-25
	Rudern, Maschine	3	15-25
	Nackenziehen	3	15-25
Schultern	Frontdrücken, Multipresse	3	15-25
	Seitheben sitzend	3	15-25
	Rudern stehend, Kabelzug	3	15-25
	Kurzhanteldrücken, sitzend	3	15-25
	Seitheben vorgebeugt	2-3	15-25
Bizepse	Schrägbankcurl	3	15-25
	Cable-Curl	3	15-25
	Konzentrationscurl	2-3	15-25
Trizepse	Engbankdrücken, Multipresse	3	15-25
	Trizepsdrücken, liegend	3	15-25
	Cable-Pushdown, einarmig im Untergriff		

Hinweise:

- Zeitpunkt des Cardiotrainings: Entweder frühmorgens, nüchtern oder im Anschluss an das Gewichtstraining.
- Zeitpunkt des Posings: Während des Gewichtstrainings zwischen den einzelnen Sätzen, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining und wahlweise zu einem zusätzlichen Tageszeitpunkt.
- Auf das Training der Beinmuskulatur sollte innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting verzichtet werden.
- Waden- und Bauchmuskeln können (je nach Gefühl) mit jeweils zwei Übungen zu zwei Sätzen und 25 bis 50 Wiederholungen pro Satz trainiert werden.

Zusammenspiel zwischen Training und Ernährung

Durch eine kluge und zielgenaue Zusammenstellung Ihrer Ernährung innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fotoshooting können Sie Ihre körperliche Form noch weiter optimieren und am großen Tag in Ihrer absoluten Bestform erscheinen. Natürlich müssen Sie sieben Tage vor dem großen Ereignis Ihren Körperfettanteil bereits auf ein absolutes Minimum reduziert haben und die Definition Ihrer Muskeln muss klar und scharf sichtbar sein. In der letzten Woche kommt es darauf an, durch Maßnahmen

in der Ernährung jegliches Wasser zwischen Muskeln und Haut auszuscheiden und mit voller, praller und maximal definierter Muskulatur die Bühne beziehungsweise das Fotostudio zu betreten. Um dieses Ziel zu erreichen muss das Zusammenspiel zwischen Training und Ernährung optimiert sein.

Wie beschrieben, dient das Training innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fototermin in erster Linie dazu, die Muskelglykogenspeicher des Körpers zu entleeren. Eine kohlenhydratarme Ernährung ist diesbezüglich sehr hilfreich. Direkt im Anschluss an Ihre abschließende Trainingseinheit am

Mittwoch oder Donnerstag beginnt die Aufladephase, sprich der Kohlenhydratverzehr wird drastisch erhöht. Dadurch beginnen die Muskeln sich mit Glykogen zu füllen und erscheinen fast stündlich voller und praller. In Kombination mit einer gut dosierten Aufnahme von Kalium und Natrium in Abstimmung mit der Höhe des täglichen Wasserkonsums steht dann dem Erreichen Ihrer absoluten Bestform nichts mehr im Wege. Das Prinzip des Entladens und Aufladens innerhalb der letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fototermin beruht auf folgenden zeitlichen Abläufen:

Montag bis Mittwoch (Donnerstag):
Entleeren der Muskelglykogenspeicher

Donnerstag (Freitag) bis Sonnabend:
Auffüllen der Muskelglykogenspeicher und maximale Ausscheidung des Gewebswassers zwischen Haut und Muskeln.

Für den erfolgreichen Verlauf der Aufladephase ist, neben einer entsprechenden Erhöhung des Kohlenhydratverzehrs, auch eine minimierte Salzzufuhr, eine hohe Kaliumaufnahme und eine starke Einschränkung der Flüssigkeitsaufnahme von großer Bedeutung. Kalium zeigt nicht nur einen entwässernden Effekt, sondern unterstützt als intrazelluläres Elektrolyt (innerhalb der Zelle) auch die Einlagerung von Glykogen in der Muskulatur. Natrium als extrazelluläres Elektrolyt (außerhalb der Zelle) bindet Wasser zwischen Haut und Muskeln und sollte daher mindestens zwei Tage vor dem Wettkampf oder Fotoshooting beinahe komplett gemieden werden. Durch Reduktion der Wasseraufnahme (maximal 1,5 Liter am Donnerstag und 0,5 Liter am Freitag) spült der Körper auch das letzte bisschen Wasser aus, welches der optimalen Sichtbarkeit Ihrer Muskeldefinition im Wege stehen könnte. Nachfolgend sehen Sie bitte einen beispielhaften Tagesplan zur Ernährung während der Entladephase und während der Aufladephase.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – Entladephase

Zeitraum: Montag bis Mittwoch (Donnerstag)
Kohlenhydrate: max. 30 g
Protein: 2,5 g bis 3,0 g pro kg Körpergewicht
Fett: 20 g bis 30 g
Natrium: 500 mg bis 1.000 mg
Kalium: 3,0 g bis 4,0 g
Wasser: 6 bis 8 Liter

Die empfohlene Nährstoffrelation ist beispielsweise zu decken über den täglichen Verzehr von:

4 bis 5 Portionen Huhn, Fisch oder Fleisch zu je 200 g bis 300 g
8 bis 15 Eiklar
6 bis 8 Liter Wasser
Gemüse nach Wahl



Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung – Aufladephase

Zeitraum: Ab Donnerstag (Freitag) bis Sonnabend
Kohlenhydrate: 300 g bis 400 g
Protein: 1,0 g bis 1,5 g pro kg Körpergewicht
Fett: 30 g bis 40 g
Natrium: max. 250 mg
Kalium: 5,0 g bis 6,0 g
Wasser: 0,5 bis 1,5 Liter

Die empfohlene Nährstoffrelation ist beispielsweise zu decken über den täglichen Verzehr von:
4 bis 5 EL Haferlocken alle 2 Stunden
2 bis 3 Portionen Huhn oder Fisch zu je 200 g bis 300 g
1 Handvoll Trockenfrüchte
1 bis 2 Bananen
1 Handvoll Nüsse
10 bis 15 Maiswaffeln

Hinweise:

- Der Kohlenhydratbedarf innerhalb der Aufladephase sollte bevorzugt durch komplexe Kohlenhydrate beispielsweise Haferflocken gedeckt werden. In Abhängigkeit des persönlichen Stoffwechsels eignen sich außer Haferflocken auch Nudeln, Reis oder (Süß)-Kartoffeln zum Aufladen. Ebenfalls vom Stoffwechsel des Athleten abhängig ist der Verzehr von kurzkettigen Kohlenhydraten beispielsweise Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Eis,

Kuchen) am Freitag. Sollten kurzkettige Kohlenhydraten verzehrt werden, gilt es mit Augenmaß vorzugehen, denn ein zu viel dieser Kohlenhydrate kann in einem „Umkippen“ des Wasserhaushaltes führen, das heißt, die hohe Menge an schnell verwertbaren Kohlenhydraten kann im schlimmsten Fall zu einer Verwässerung der Definition führen.

- Zur Unterstützung der Wasserausscheidung empfiehlt sich während der gesamten letzten Woche vor einem Wettkampf oder Fototermin die Einnahme eines auf natürlichen Inhaltsstoffen basierenden, pflanzlichen Entwässerungsmittels wie beispielsweise Brenneselekt. Vor Einnahme natürlich wirkenden Entwässerungsmittels muss immer abgeklärt werden, ob das entsprechende Präparat in der Einnahme legal ist, sprich nicht auf der Liste der verbotenen Substanzen der GNBf e. V. (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation) steht (www.gnbf.de).
- Mit Beginn der Aufladephase empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme eines Kaliumpräparates (z.B. Kalinor). Hierbei sollten drei bis vier tägliche Einzelgaben von 500 mg bis 1.000 mg in Kombination mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit nicht überschritten werden.
- Während der Entladephase ist darauf zu achten, dass das getrunkene Wasser sehr natriumarm ist (z.B. Volvic, Vittel oder Evian).
- Salzfreie Gewürze können unbedenklich verwendet werden beispielsweise Pfeffer oder Chili.
- Als „I-Tüpfelchen“ zur Entwässerung (und zur Beruhigung der Nerven) empfiehlt sich am späten Freitagabend der Genuss eines oder zwei Whiskey.

DER GROSSE TAG – WETTKAMPF ODER FOTOSHOOTING

Es ist soweit! Der große Tag ist gekommen. Der Tag, auf den Sie solange und hart hingearbeitet haben. Sie haben gekämpft, Rückschläge erlitten und einige Hürden auf dem Weg zum Erreichen Ihrer persönlichen Bestform genommen. Auch wenn es einmal schwer wurde – Sie haben niemals die Zuversicht verloren, dass Sie es schaffen werden und alle Stolpersteine gemeistert. Ihr unerschütterlicher Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Ihr starker Wille haben Sie dorthin gebracht, wo Sie nun stehen. Ihr Körper ist nahezu fettfrei, die Muskeln sind prall und definiert, kein überflüssiger

Wasserfilm zwischen Haut und Muskeln trübt den Blick auf Ihre knallharte Muskelzeichnung. In einigen Stunden beginnt die Vorentscheidung und Sie können es kaum erwarten, sich den kritischen Augen der Jury zu stellen, die Wettkampfatmosphäre wahrzunehmen und der Welt zu zeigen, wer Sie als Sportler sind – ein herausragender Bodybuilder, der es geschafft hat, durch zyklisches Training das Optimum in seiner körperlichen Entwicklung aus sich herauszuholen.

Im Anschluss an den Genuss eines kohlenhydratbetonten Frühstücks (z.B. 6 bis 8 EL trockene Haferflocken mit Banane und Rosinen) und 1 Tasse Kaffee machen Sie sich bereit für den bevorstehenden Kampf. Unabhängig davon, wie das Ergebnis am Ende ausfällt und auf welchem Platz Sie sich nach der letzten Posingrunde wiederfinden – Sie wissen, dass Sie in persönlicher Bestform sind und ganz alleine darauf kommt es an. Alles andere liegt nun nicht mehr bei Ihnen. Geben Sie Ihr Bestes und genießen Sie Ihre Zeit auf der Bühne!

