
Subject: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 13:58:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Ich eröffne mal einen Thread um einerseits meinen Fortschritt über das vergangene Jahr zu teilen und außerdem würden mich andere persönliche Erfahrungen interessieren, wie es bei euch so mit Masseaufbau/Kraft/Körperfett und Wohlbefinden aussieht.

Außerdem kann ich klar sagen, dass ich auf Fin (0,5-0,6mg 3on 1off) weniger Biss und Durchhaltevermögen beim Training bemerkt hab, allerdings nur geringe Einbuße beim Aufbau.

Ich nehm als Supplemente lediglich L Arginin vor/nach dem Training, Krillöl und Erbsenproteinpulver davor oder danach.
Daneben halt noch Curcumin und Gerstengraspulver.
Ansonsten schau ich darauf, dass ich wenigstens 4 Mahlzeiten moderater Menge täglich habe (früher hab ich viel zu wenig und zu wenig oft gegessen!)
Bisschen viel Kohlehydrate (Nudeln, Reis,..) hab ich schon, aber dafür auch regelmäßig Salat, Mischgemüse, Schafskäse etc. und viele Hülsenfrüchte und Pflanzliche Öle.
Allerdings esse ich so gut wie nie Fleisch (vllt 3-4x im Monat richtig).

Nach langer Pause wieder von 0 angefangen (Dezember 2013) hatte ich zwar den von Natur gegebenen athletischen Körperbau, war aber sehr schwächig und sehnig (ich sah muskulöser aus als ich es war, weil man die Bauchmuskeln etc durch das wenige Körperfett raussah).

62kg auf 1,82 Körpergröße hatte ich, dh. ich war schon untergewichtig!

Zusammen mit Ganzkörpertraining (mehr Wiederholungen) die ersten 3 Monate und mehr Essen schaffte ich es schon auf 68Kg.

Dann bis Juli kam ich bei 72kg an (noch immer leicht, aber das Körperfett wurde nicht mehr, bzw. kaum).

Da stagnierte es eine Weile und ich machte aus dem "Ganzkörpertraining" einen 3er Split und baute intensives Kreuzheben als Grundübung neben Squats usw mit ein.

Jetzt bin ich bei 73,5Kg Körpergewicht angelangt, habe aber das Gefühl es stagniert...

Ich weiß, dass mehr essen der Schlüssel ist, hab aber bisschen Bange, dass die relativ definierte Form dann evtl flöten geht ./ Bis jetzt hats gut geklappt, aber es ist riskant.

Was denkt ihr?

Ich habe daran gedacht, auch den Split zu intensivieren (dh verschiedene Übungen rotieren und Supersätze/Dropsets vermehrt einbauen).

Wh-Bereich dachte ich 8-10 im Schnitt.

Es ist klar, dass zu "Beginn" des Trainings oft schneller Aufbau passiert der dann stagniert, aber ich denke, dass auf meine Körpergröße 80Kg schon drin sein sollte ohne gewisse Substanzen (von Creatin halte ich mich auch fern).

Schließlich variere ich oft genug den Trainingsplan und "schocke" meine Muskeln auch öfter.

Würde mich über Meinungen und auch persönliche Erfahrungen eurerseits freuen.

Fotos chronologisch im Anhang, man kanns in etwa gegenüber stellen. Leider ist meine "Schwachstelle" , dass ich eine "flache" untere Brust habe, aber auch hier gibts zumindest etwas Massezuwachs.

Oberschenkel hab ich keine Vergleichsbilder von damals (wer trainiert schon Beine dachte ich am Anfang noch), aber da ist ordentlich was dazugekommen... Also wer ernsthaft zu trainieren beginnt, darf die Beine echt nicht vernachlässigen!!

LG