
Subject: @yellow: Krafttraining
Posted by [awesom-o](#) on Mon, 24 Apr 2006 19:51:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi yellow,

schön, dass Du wieder da bist.

Du bist doch der selbe "yellow", der sich früher auch im alten Forum sehr aktiv beteiligt hat, der Medizinstudent?

Ich wollte mal fragen, was Du von meinem Trainingsplan hältst.

Es geht mir bei diesem Krafttraining um Muskelaufbau bzw. Straffung des Körpers und Fettverlust durch den Kalorienverbrauch. Taugt der Plan so was:

Beinpresse 105 kg, 3 x 20 WH

Adduktion/Abduktion 50 kg, je 3 x 20 WH

Lattziehen 35 kg, 3 x 20 WH

Rudern 35 kg, 3 x 20 WH

Reverse Butterfly 15 kg, 3 x 20 WH

Pulldown 50 kg, 3 x 20 WH

Bauchtrainer 350 N, 2x 20 WH

Bizepstraining Hantel 7 kg 3 x 20 WH

Crunches 3 x 20 WH

Ellipsentrainer höchster Widerstand, ca, 70 Schritte/Min, 15 Min.

Ohje, gleich lachen mich die ganzen Bodybuilder hier im Forum aus)

Ich trainiere 3 x die Woche mit jeweils 1 Tag Pause zwischen dem Training.

Da ich mit meinem aktuellen Studio sowieso unzufrieden bin, werde ich zum nächstmöglichen Termin in ein anderes Studio wechseln, da meinten sie auch schon, dass der Plan gewisse Mängel hat und zum Muskelaufbau eher ungeeignet ist.

Gruß

awesom-o

Subject: echt gut
Posted by [Quick](#) on Mon, 24 Apr 2006 19:53:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hihi hey du gefällst mir echt respekt, ich werd mal im hashi-forum nachfragen gehen was die zu meinen neuen nike air max sagen? passt zwar auch nicht aber vielleicht klappt es ja

Quick

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [Alex1](#) on Mon, 24 Apr 2006 22:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

verstehe ich richtig du willst an Masse zu nehmen??
wenn ja dann du musst du mit soviel Kg trainieren das du es grad mal 8 Wdh schaffst, dein Trainingsplan ist auf Ausdauer(Fettverbrennung etc) ausgerichtet!
Ich selber trainiere seid letzter woche 4x pro Woche(Mo,Die,Mit,Fre)+ jeden Tag Bauchmusekltraining.Davor hab ich nur 3 mal pro Woche. Ich trainiere auf Masse! ausser meinen Bauch. Ausdauer trainiere ich durch Kickboxen also auch noch 3 x pro Woche(mo,mit,frei)

und änder mal dein Trainingsplan um, so dass du nicht alle Muskeln auf einmal trainierst, sonder ein großer Muskel mit einem kleinen, zb Bizeps und Trizeps, Brust und Schultern, usw..
weil deine Muskeln wachsen erst in der Ruhepause, wenn du jeden tag alle Muskeln trainierst so kommen sie garnicht zu Ruhe verstehst?? Und wenn du trainierst schön langsam mit 100% dabei sein, sonst trainierst fast umsonst^^

Gruß alex

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [yellow](#) on Mon, 24 Apr 2006 22:52:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

awesom-o schrieb am Mon, 24 April 2006 21:51Hi yellow,

schön, dass Du wieder da bist.
Du bist doch der selbe "yellow", der sich früher auch im alten Forum sehr aktiv beteiligt hat, der Medizinstudent?

Ist mir fast schon peinlich, dass das hier bekannt ist. Ich fürchte, jetzt muss ich nicht nur in der Klinik bei meist vollkommener Ahnungslosigkeit so tun, als ob ich kompetent wäre, sondern auch hier

Jedenfalls wird im Medizinstudium keine Trainingslehre unterrichtet. Krafttraining ist ein privates Hobby von mir.

Glaube aber, dass es selbst in diesem Forum kompetentere Leute bzgl. Krafttraining gibt, als mich, am allerbesten wirds aber sein, wenn du dich an ein Bodybuildingforum wendest.

Letztlich kommst halt immer auf die individuellen Ziele, Voraussetzungen und Möglichkeiten an.

Ich persönlich trainiere jedenfalls kaum an Maschinen, nutze meist freie Gewichte. Ich mach hauptsächlich die sog. Grundübungen (z.B. Bankdrücken, Kniebeugen, etc.)

Ich würde dir empfehlen, zunächst mal in Büchern und/oder im Internet und/oder bei kompetenten Trainern zu recherchieren nach:

- Grundübungen
- Trainingssysteme (z.B. Ganzkörpertraining vs. Split)
- Ernährung

Dann wirst du dir deinen eigenen durchdachten Trainingsplan zusammenstellen können. Was aber wirklich der perfekte Plan für deinen Körper ist, musst du selber im Lauf der Jahre herausfinden.

Ich bin selber auch auf der Suche.

Gruß
yellow

Subject: Re: echt gut
Posted by [awesom-o](#) on Mon, 24 Apr 2006 23:00:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi Quick,

warum passt das nicht?

Die Frage habe ich erst gestellt, nachdem ich vorhin gelesen habe das yellow in einem Thread einem AGA-Betroffenen u.a. Krafttraining empfohlen hat, "damit man ihm nicht nur auf die Haare schaut". Ich finde, Tipps, wie man besser mit seinem Haarausfall umgehen oder seinen Haarausfall "kompensieren" kann,

sollten doch erlaubt sein

Besser Geheimratsecken mit einem optisch attraktiven Körper als GHE und Bierbauch

Gruß

awesom-o

Subject: Re: echt gut

Posted by [Quick](#) on Tue, 25 Apr 2006 00:14:31 GMT

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

awesom-o schrieb am Die, 25 April 2006 01:00hi Quick,

warum passt das nicht?

Die Frage habe ich erst gestellt, nachdem ich vorhin gelesen habe das yellow in einem Thread einem AGA-Betroffenen u.a. Krafttraining empfohlen hat, "damit man ihm nicht nur auf die Haare schaut". Ich finde, Tipps, wie man besser mit seinem Haarausfall umgehen oder seinen

Haarausfall "kompensieren" kann,

sollten doch erlaubt sein

Besser Geheimratsecken mit einem optisch attraktiven Körper als GHE und Bierbauch

Gruß

awesom-o

hey ich habe nichts gesagt, wenn es ganz genau sein sollte wär dein post off topic da es eigentlich um deinen trainingsplan geht

aber dein post im allg. forum gegen haarausfall mich so zum schmunzeln gebracht hat...hehe
wünsch dir ne angenehme nacht.

Quick

Subject: Re: @yellow: Krafttraining

Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 25 Apr 2006 01:42:54 GMT

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

Hey awesom-o,

ich kann Dir da übrigens ein WIRKLICH gutes Bodybuilding-Forum empfehlen:

<http://www.muskelbody.info>

Die Leute dort sind sehr kompetent, vor allem auch was Gesundheit, Ernährungs- und natürlich Trainingspläne angeht. Tolle Community, die allermeisten freundlich und vor allem ist leistungs- und ambitionsmäßig wirklich ALLES vertreten, vom blutigen Anfänger bis zu echten Profis.

Is zwar offtopic, aber Du hast ja damit angefangen

Subject: Re: @yellow: Krafttraining

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 25 Apr 2006 05:05:35 GMT

ich glaube fifi hat auch ahnung, der ist fitnesstrainer

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [fifi](#) on Tue, 25 Apr 2006 06:11:17 GMT

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

awesom-o schrieb am Mon, 24 April 2006 21:51Hi yellow,

schön, dass Du wieder da bist.

Du bist doch der selbe "yellow", der sich früher auch im alten Forum sehr aktiv beteiligt hat, der Medizinstudent?

Ich wollte mal fragen, was Du von meinem Trainingsplan hältst.

Es geht mir bei diesem Krafttraining um Muskelaufbau bzw. Straffung des Körpers und Fettverlust durch den Kalorienverbrauch. Taugt der Plan so was:

Beinpresse 105 kg, 3 x 20 WH

Adduktion/Abduktion 50 kg, je 3 x 20 WH

Lattziehen 35 kg, 3 x 20 WH

Rudern 35 kg, 3 x 20 WH

Reverse Butterfly 15 kg, 3 x 20 WH

Pulldown 50 kg, 3 x 20 WH

Bauchtrainer 350 N, 2x 20 WH

Bizepstraining Hantel 7 kg 3 x 20 WH

Crunches 3 x 20 WH

Ellipsentrainer höchster Widerstand, ca, 70 Schritte/Min, 15 Min.

Ohje, gleich lachen mich die ganzen Bodybuilder hier im Forum aus)

Ich trainiere 3 x die Woche mit jeweils 1 Tag Pause zwischen dem Training.

Da ich mit meinem aktuellen Studio sowieso unzufrieden bin, werde ich zum nächstmöglichen Termin in ein anderes Studio wechseln, da meinten sie auch schon, dass der Plan gewisse Mängel hat und zum Muskelaufbau eher ungeeignet ist.

Gruß

awesom-o

Hallo,

sorry, der Plan taugt nichts. Zu viel. Wenn du aufbauen moechtest, dann musst du periodisieren, d.h. nach 6 Wochen den Zyklus wechseln. Du hast im Grunde genommen immer drei Zyklen: Hypertrophie (8 Wdhl) , Kraftausdauer (12-20Wdhl), Maximalkraft (6 Wdhl). Jeder Zyklus dauert

ca.5-6 Wochen, aber das musst du mal ausprobieren. Wenn du Fett verbrennen moechtest, dann musst du dich dementsprechend ernaehren. Ich empfehle dir "low-carb". Du achtest einfach auf Nahrung mit niedrigem GLYX-Index. Musst aber viel Eiweiss und gesunde Fette (Nüsse) zu dir nehmen und wenige Kohlenhydrate (Nudeln) sondern mehr Gemuese, Salate ... Wichtig dabei ist, dass du nicht komplett auf Kohlenhydrate verzichtest, wie zum beispiel bei Atkins-Diaet der Fall ist, weil dein Gehirn Kohlenhydrate braucht, denn sonst wirst du krank und schlapp. Hol dir einfach nen BUCH ueber Low-Carb und wichtig viel trinken. DU musst min. 2 L am Tag trinken, am besten Wasser (stilles Wasser). Kein COla, Fanta oder andere Zuckergetraenke.

Zum Plan: (Als Anfaenger solltest du nur die Grunduebungen machen)

Hypertrophie (1:30 min pause, maximal 50 Min. training, 3x8)

MO:

Brust

- Flachbank (3x8)
- Schraegbank (3x8)
- Kabelzug (3x8)

Bizeps

- Scottcurls isoliert (3x8)
- Scottcurls im stehen (3x8)
- Konzentrationscurls (3x8)

DI:

25 Min. Intervalltraining (Cardio)

10 Min. Bauch

MI:

Schulter:

- Frontdruecken
- Seitheben
- Frontheben

Beine:

- Beinpresse
- Adduktoren
- Kniebeugen

DO:

25 Min. Intervalltraining

10 Min. Bauch

FR:

Ruecken:

- Klimmzuege
- Rudern
- Nackenziehen

Trizeps:

- Dips
- ...
- ...

SA, SO: Pause

Wenn du das durchziehst, dann wirst du nach einigen Wochen schon kleine Erfolge sehen. Wichtig ist, dass du Geduld mitbringen musst. Bestimme am Anfang dein Maximalgewicht, d.h. du tust soviel Gewicht drauf, bis du ganz allein 8 Wdhl schaffst. Danach faengst du in der ersten Woche mit 75% an, dann 80%, dann 85%, dann 90% und zum Schluss 100% des Maximalgewichts an. Damit dein Koerper anfangen muss sich zu anzupassen. (Hypertrophie)

Vergiss den ganzen chemischen Mist wie Aminosaeuren und Creatin. Das wird dir nichts bringen. Creatin macht aus dir nen Michelinmaennchen, indem es dich nur mit Wasser aufblaehet. Du baust zwar 5kg auf, wenn du gleuck hast, aber davon sind 80% nur Wasser, die in deiner Muskulatur gespeichert wird. Wirst du einmal krank, ist alles wieder weg.

Ernaehre dich einfach bewusst, kannst auch Whey-Protein zu dir nehmen, schmeckt gut und geht auch schnell in die Blutbahnen (1 Std.). 1,2g/kg Eiweiss und am besten am Tag verteilt. Nachm Training keine Kohlenhydrate mehr, nur ein bisschen Dextrose um dein Glucosespeicher aufzufuellen und ein Eiweiss-shake. Weitere Infos findest du im Netz.

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 25 Apr 2006 10:14:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Fifi,

warum 2x Bauch zum Aufbauen? Habe ich bislang immer nur 1x pro Woche trainiert.

Ein Freund von mir (war mal Bundesmeister im Junioren-BB) hat mir auch gesagt immer nur 1x pro Woche trainieren - und der hatte den besten Bauch von allen.

Zudem ist meine Meinung, dass man die Eiweisszufuhr auf ca. 1,5 bis 2 g / kg Koerpergewicht erhoehen sollte. Zudem verteilt auf 5 Portionen am Tag.

Ansosten finde ich den Plan gut (aehnlich wie meiner fruher).

Cardio wuerde ich (je nach Fettanteil) evtl. noch am Wochenende dazumachen (ca. 45 min).

Mässig Kohlenhydrate, viel EW, mäßig gutes Fett, und das Fett wird wegschmelzen und Deine Muskeln werden wachsen

Yellow, viel Erfolg.

VG

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [fixt](#) on Tue, 25 Apr 2006 10:21:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens hab ich mal gelesen das Kraft Training SHBG erhöhen könnte...insofern vielleicht gar nicht mal so schlecht...

Subject: Re: @yellow: Krafttraining
Posted by [fifi](#) on Tue, 25 Apr 2006 11:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boy2Man schrieb am Die, 25 April 2006 12:14Hi Fifi,

warum 2x Bauch zum Aufbauen? Habe ich bislang immer nur 1x pro Woche trainiert.

Ein Freund von mir (war mal Bundesmeister im Junioren-BB) hat mir auch gesagt immer nur 1x pro Woche trainieren - und der hatte den besten Bauch von allen.

Die Bauchmuskeln sieht man erst wenn man wenig Fett hat (niedrigen KFA). Daher heisst das nichts. Um einen niedrigen KFA zu erhalten muss du verbrennen. Und daher kannst du auch 3xWoche Bauch machen. Aber 10min und 2xWoche Bauch reichen meiner Meinung aus.

Zitat:

Zudem ist meine Meinung, dass man die Eiweisszufuhr auf ca. 1,5 bis 2 g / kg Körpergewicht erhöhen sollte. Zudem verteilt auf 5 Portionen am Tag.

2g/kg ist zuviel fuer einen Anfaenger.

Zitat:

Cardio würde ich (je nach Fettanteil) evtl. noch am Wochenende dazumachen (ca. 45 min).

Er trainiert doch so schon 5xWoche Ich denke mir mal, dass man spaetestens am WE abschalten sollte und die Zeit mit seiner Frau/Freundin/Freunde verbringen sollte ...
