



## Die Ernährungsplan-Empfehlung II

TAGESZEITEN	MENGE	MAHLZEITEN BZW. NAHRUNGSMITTEL	ENERGIE-/NÄHRWERTANGABEN PRO MAHLZEIT
<b>ABENDS</b> Uhrzeit	300 g	Gekochter bunter Reisauflauf mit Thunfisch <i>(siehe Rezepte)</i>	Energie: 512,5 Kcal Protein: 44,5 g Fett: 12,5 g Kohlenhydrate: 55,5 g
Nach dem Training für eine bessere Regeneration	1,0 Liter 250 g	Wasser Kokosquark <i>(siehe Rezepte)</i>	

## Der Trainingsplan (Pyramidentraining II)

Trainingsplan-Nr.: ...

Name, Vorname: ..... Alter: ...

Trainingszeitraum: vom ... bis ... Trainingszeit: ..... bis ..... Uhr

Trainingsgruppe: geübte Hardgainer Pausen: 2 bis 3 min.

Trainingsziel: Muskelaufbau/Hardgainer Einheiten/Woche: 3 bis 4

### WARM-UP UND STRETCHING

**Warm Up:** ca. 10 bis 15 Minuten (Ergometer, Cross-Trainer, Laufband) mit einer optimalen Pulsfrequenz von 180 minus Lebensalter

**Stretching:** obere und untere Extremitäten zur Förderung der Beweglichkeit

### TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE (BITTE ANKREUZEN!)

Montag   
  Dienstag   
  Mittwoch   
  Donnerstag  
 Freitag   
  Samstag   
  Sonntag



### ÜBERKÖRPERTRAINING, TEIL 1

z.B. am Montag

	NUMMER	KÖRPERTEILE	ANZAHL WDH.	ILB <sup>1</sup> -GEWICHT	ANZAHL SÄTZE	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM
Bankdrücken LH (Langhantel)	...	Brust	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Schrägbankdrücken LH	...	Brust	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Butterfly an Maschine	...	Brust	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
French Press mit KH (Kurzhandel)	...	Trizeps	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
LH-Stoßen stehend	...	Schulter	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Beckenlift an Flachbank	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....
LH-Curls stehend	...	Bizeps	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Crunches am Boden	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....

### UNTERKÖRPERTRAINING

z.B. am Mittwoch

	NUMMER	KÖRPERTEILE	ANZAHL WDH.	ILB <sup>1</sup> -GEWICHT	ANZAHL SÄTZE	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM
Kniebeuge an Multipresse	...	Beine	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Beinbeuger liegend	...	Beine/Po	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Beinstrecker Maschine	...	Beine	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Beinbeugen stehend mit KH	...	Beine	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Nackendr. an Multipresse	...	Schulter	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Wadenpresse sitzend	...	Wade	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....



Diagonale Crunches	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....
Wadenpresse stehend	...	Wade	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....
Sit ups am Gestell	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....

OBERKÖRPERTRAINING, TEIL 2		NUMMER	KÖRPERTEILE	ANZAHL WDH.	ILB¹-GEWICHT	ANZAHL SÄTZE	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM	KG DATUM
z.B. am Freitag											
Kreuzheben stehend LH	...	Rücken	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Rückenziehen vertikal	...	Rücken	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Einarmiges Rudern mit KH	...	Rücken	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Kurzhandelcurls stehend	...	Bizeps	8 bis 10	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Seitheben an Maschine	...	Schulter	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Gerade Bauchpresse	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dips am Stair Master	...	Trizeps	8 bis 10, 12	.....	2 bis 3	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Bauchpresse Hochstuhl seitl.	...	Bauch	15 bis 20	.....	4 bis 5	.....	.....	.....	.....	.....	.....

**ABWÄRMEN**

Abwärmung nach dem Fitnessstraining ca. 20 bis 30 Minuten

**Hinweise zum Trainingsplan**

Unser Vorschlag bezieht sich auf das so genannte Pyramidentraining II (umgekehrtes Pyramidensystem) für den geübten Hardgainer. Dabei wird die Muskelgruppe Bauch nicht berücksichtigt.

Das Trainingsgewicht wird schrittweise verringert. Die Wiederholungszahl nimmt pro Satz zu. Im ersten Satz wird das Gewicht anhand der individuellen Leistungsbild-Methode (ILB) festgelegt. Die ILB-Methode wird

im klassischen Krafttraining über die so genannte Einer-Maximal-Wiederholung bestimmt. Das heißt, es wird für jede Übung das Gewicht festgelegt, mit dem exakt eine Wiederholung möglich ist (so genannter Maximalkrafttest). Danach legt man das Trainingsziel fest, das sich durch die Wiederholungszahl ergibt. Es handelt sich hier um eine Trainingsmethode (Volumentraining = Pyramide), um bei einem Hardgainer Körpergewicht und Mus-

keln aufzubauen (8 bis 12 Wiederholungen Hypertrophietraining). Um Verletzungen aufgrund des erhöhten Trainingsgewichtes zu vermeiden, ist unbedingt spezielles Aufwärmen (1 bis 2 Aufwärmätze mit leichtem Gewicht) vor dem Training nötig! Der Vorteil dieser Trainingsmethode ist, dass der Sportler im ersten Trainingssatz mit dem höchsten Gewicht beginnt. Dies erfordert eine verstärkte Muskelspannung.

**12 Wiederholungen**  
 60 Prozent Intensität  
**10 Wiederholungen**  
 70 Prozent Intensität  
**8 Wiederholungen**  
 80 Prozent Intensität

## Die Rezepte für Hardgainer

### Protein-Reis-Dessert

FOTOS: HAZO JÄGER



**120 Gramm Reis**

einen Tag vorher gar kochen und anschließend in einer Tupperdose im Kühlschrank kühl stellen.

**400 Milliliter entrahmte Milch (0,3 Prozent Fett)**

in einem Standmixer mit

**60 Gramm Proteinpulver 90 (Vanille)**

vermengen. Je nach Bedarf ca. 3 bis 5 Minuten stehen lassen, um ein feste und sämige Konsistenz zu erhalten. Den Proteinshake mit dem gegarten Reis vermengen und nach Wahl

**zuckerarmes Obst (z.B. Waldbeeren)**

unterheben.

#### ZWEI PORTIONEN

#### Nährwerte pro Portion

558 kcal; 80 g Protein;  
59 g Kohlenhydrate; 2g Fett

### Quarkpfannkuchen

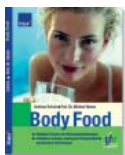
**400 Gramm Eiklar,  
100 Gramm Haferflocken,  
200 Gramm Magerquark und  
100 Milliliter Mineralwasser**

werden in einem Mixer zu einer sämigen Grundmasse vermischt. Um die Pfannkuchenmasse vom Geschmack und vom Nährwert aufzuwerten sind zusätzlich

**50 Gramm Proteinpulver (80 Prozent, Lemon-Geschmack),  
4 Teelöffel Fruchtzucker sowie**

### Body Food

Scholz, Hamm; Knauer 2005



Seit Juli 2005 im Buchhandel; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); ISBN 3-426-64255-7; EUR 12,90  
Aus dem Inhalt: Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding.

**1 Päckchen Vanillearoma**

hinzugeben und nochmals gut im Mixer zu vermengen. Anschließend werden die proteinreichen Quarkpfannkuchen in einer beschichteten Bratpfanne ausgebacken. Die Pfannkuchen können nach Belieben mit

**gehackten Nüssen oder  
Apfelstückchen bzw. Apfelmus**

serviert werden.

#### ZWEI PORTIONEN

#### Nährwerte pro Portion

420 kcal; 40 g Protein;  
56 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Bunter Reisauflauf mit Thunfisch



**250 Gramm Basmatireis**

in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze gar kochen. In der Zwischenzeit

**1 Zucchini,  
3 Tomaten und  
2 bunte Paprika**

putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**120 Gramm Thunfisch (in Öl)**

gut abtropfen lassen. In einer Bratpfanne

**1 Teelöffel Rapsöl**

erhitzen, und das Gemüse mit dem Thunfisch kurz andünsten. Mit

**1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum, Chili**  
abschmecken.

### Basiswissen Nahrungsergänzungen Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung

und CD-ROM; Scholz [Autor] Seit Mai 2005 erhältlich; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); EUR 24,90 zzgl. Versandkosten  
Das Standardwerk für alle, die trainieren.



**1 Hühnerei**

mit einem Schneebesen in einer hohen Küchenschüssel aufschlagen und anschließend mit

**30 Gramm neutralem Proteinpulver 90,  
200 Gramm Hüttenkäse (mager) sowie  
1 Teelöffel Gemüsebrühe**

vermengen. Den gekochten Basmatireis und das angedünstete Gemüse mit Thunfisch anschließend mit der Ei-Protein-Masse vermengen. Die bunte Reismasse in eine Auflaufform geben und mit

**etwas geriebenen Käse**

bestreuen. Im Backofen ist der Reisauflauf bei 175 Grad in ca. 30 bis 40 Minuten verzehrfertig.

#### ZWEI PORTIONEN

#### Nährwerte pro Portion

480 kcal; 44 g Protein;  
40 g Kohlenhydrate; 16 g Fett

### Kokosquark

**500 Gramm Magerquark**

wird in einen tiefen Teller gefüllt und mit

**400 Gramm frischen Erdbeeren oder  
400 Gramm Waldbeeren**

bestückt. Dazu werden die Beeren in feinen mundgerechte Stückchen verarbeitet. Die Beeren werden kranzförmig auf den Magerquark gelegt und mit

**2 Teelöffeln Honig sowie  
2 Teelöffeln Kokosflocken**

geschmacklich verfeinert. Anstelle von Honig kann alternativ Erdbeer- oder Ahornsirup verwendet werden.



#### ZWEI PORTIONEN

#### Nährwerte pro Portion

529 kcal; 41 g Protein;  
71 g Kohlenhydrate; 9 g Fett

## ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel  
**Herausgeber:** Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Max Eyth-Straße 39 · 89231 Neu-Ulm · [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)  
**Verantwortlicher Redakteur:** Dipl.-oec.troph. Andreas Scholz  
Telefon ++ 49/ 40/ 20 00 73 86  
Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13  
e-mail [andreas.scholz@gfe-ev.de](mailto:andreas.scholz@gfe-ev.de)

**Hinweis:** Die im Newsletter aufgeführten Informationen sind von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.