

Mehr Muskeln, weniger Fett

gleichzeitig

BURN & BUILD

Rekomposition

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

. Edition

© Johannes Steinhart

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten! Zuwiderhandlungen werden zur Anzeige gebracht.

1. Edition

Erstauflage: 2021

Hast du die aktuellste Edition? [Hier überprüfen](https://science-fitness.de/rekomposition) (https://science-fitness.de/rekomposition)

Kontakt: info@science-fitness.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

1.1	Was ist eine Rekombosition?	13
1.2	Es funktioniert: Muskelaufbau und gleichzeitige Fettabnahme ..	14
1.3	Ist eine Rekombosition besser als Muskelaufbau und Abnehmen nacheinander?.....	17
	1. Muskelaufbau-Phase (oder "Massephase" / "Bulk")	17
	2. Diätphase (oder "Cut")	19
	3. Eine Rekombosition: Meist die bessere Wahl	20
1.4	Was du mit einer Rekombosition erreichen kannst	23
	1. Schnell besser aussehen	23
	2. Bessere Gesundheit & mehr Wohlbefinden	26
	3. Mehr Kraft, weniger Gewicht: Mehr Leistung in anderen Sportarten ..	29
1.5	Ist eine Rekombosition für dich geeignet?.....	32
	Körperfettanteil genau ermitteln	34
	Kraftwerte bestimmen	37
	Kraftstandards: Kraftwerte einordnen	42
	Was tun bei?	44
	Rekombosition auch als Vegetarier/Veganer möglich?	46
1.6	Wie kannst du die Rekombosition anwenden?	48
	1. Schnelle Kurzzeit-Rekombosition (4-8 Wochen)	48
	2. Langfristiges Rekomp-Projekt (8-12 Wochen +)	48

1.7	Wie schnell geht Muskelaufbau & Fettabnahme genau?	50
1.8	Rekompositions-Dauer abschätzen	52

2. Praxis

Schritt 1:	Anfänger- oder Fortgeschrittenen- Rekomposition wählen	55
Schritt 2:	Wie oft Krafttraining pro Woche? Frequenz festlegen	59
	Anfänger Rekomposition: 2-3x Krafttraining pro Woche	60
	Fortgeschrittenen Rekomposition: 3-4x Krafttraining pro Woche	61
	Besser mehr oder weniger Training? Alter, Regeneration, Motivation ...	63
Schritt 3:	Den optimalen Trainingsplan wählen	65
	Mit eigenem Trainingsplan trainieren auch möglich?	66
Schritt 4:	Optional: Ausdauer oder anderen Sportarten integrieren	67
	"Cardio" in die Rekomposition integrieren	68
	Anderes "intensives Training" in die Rekomposition integrieren	71
Schritt 5:	"Wochenpläne" wählen	73
	Welcher Rekomp-Wochenplan für dich?	75
	Die Rekomp-WAVE Wochenpläne	77
	Die Rekomp-BLOCK Wochenpläne	83
	Kann man die Struktur der Wochenpläne ändern?	87
Schritt 6:	Ernährung bei der Rekomposition	89
	Option A: 3 goldene Ernährungsregeln	91
	Option B: Tracken - Kalorien und Makros zählen	98

Schritt 7: Krafttraining - Gewicht, Steigerungen, Pausen & Setbacks	117
Mit wie viel Gewicht starten? Wie & wann Gewicht erhöhen?	117
Um wie viele Kilogramm steigern?	120
Pausen zwischen den Sätzen	122
Plateaus und "Setbacks"- was tun, wenn du dich nicht weiter steigern kannst?	123
 Schritt 8: 2-Wochen Rekompositions-Pausen	127
Ernährung in der 2-wöchigen Rekompositions-Pause	130
Training in der 2-Wochen Rekompositionsphase	133
Zusammenfassung	135
 Schritt 9: Kontrolliertes Ende: Stabilisierung & Übergang	136
Kalorien und Makros in der 7 Tage Stabilisierungsphase	137

3. Troubleshooting: Was tun, wenn ...?

3.1 Was tun, wenn die Fettabnahme stagniert?	140
Lösung 1: "Nicht-Zählen"-Methode	141
Lösung 2: "Tracking"- Methode	143
Lösung 3: Mehr Cardio hinzufügen	145
 3.2 Was tun, wenn der Muskelaufbau stagniert?	146
1. Proteinzufuhr ausreizen	146
2. Trainingsvolumen erhöhen	147
3. Workout Nutrition & Supplements nutzen	147

Trainingspläne

Ganzkörpertrainingsplan	149
1. Ganzkörper-Trainingsplan (Grundübungen)	149
2. Ganzkörper-Trainingsplan (Maschinen).....	150
3. Ganzkörper-Trainingsplan (HOME)	151
Alternierender Ganzkörpertrainingsplan.....	152
2er-Split (Oberkörper-/Unterkörper).....	153

Abkürzungen

“Der Beginn der Weisheit ist die Definition der Begriffe.”

- Sokrates

1 WM	1 Wiederholungsmaximum (Maximales Gewicht mit dem du eine technisch saubere Wiederholung einer Übung ausführen kannst. Englisch: 1 Repetition Maximum (1 RM))
5 WM	5 Wiederholungsmaximum - Maximales Gewicht, mit dem du fünf technisch saubere Wiederholung einer Übung ausführen kannst.
Alt. GK	Alternierender Ganzkörper (Trainingsplan)
BMI	Body Mass Index
Erhaltungskalorien	Gesamte Menge an Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst
GK	Ganzkörper (Trainingsplan)
Glykogen	Gespeicherte Kohlenhydrate, hauptsächlich in Muskeln und Leber
Kaloriendefizit	Die Menge an Kalorien unter deinen Erhaltungskalorien
Wdh	Wiederholungen (im Krafttraining)
Kalorienüberschuss	Die Menge an Kalorien über deinen Erhaltungskalorien
KFA	Körperfettanteil - wie viel Prozent deines Gewichts aus Fett besteht
LBM/FFM	Lean Body Mass (engl.)/Fettfreie Masse (dt.) - Körpergewicht, das nicht aus Fett besteht - Muskeln, Organe, Knochen, Blut usw.
Makronährstoffe	Kohlenhydrate, Protein und Fett
rWM	Relatives Wiederholungsmaximum - 5 Wiederholungsmaximum geteilt durch das Körpergewicht.

Vorwort

Die BURN & BUILD Rekompotion liefert dir eine konkrete Anleitung, wie du weniger Körperfett und gleichzeitig mehr Muskeln am **schnellsten, einfachsten** und mit dem **besten Resultat** erreichst.

Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung erstellst du dir deine **individuell angepasste Rekompotion** mit dem richtigen Training und der optimalen Ernährung. Innerhalb eines klaren Rahmens bekommst du die optimale Rekompotion für dich und deine aktuelle Situation. Setzt du das Konzept um, wirst du hervorragende Ergebnisse erzielen.

Mit der BURN & BUILD Rekompotion bekommst du einen klaren Plan für **maximale Ergebnisse** bei **gesteuerter Fettzunahme**. **Zeit** und **Energie** sind begrenzte Ressourcen, sollten **intelligent eingesetzt** werden. Es gibt keinen Grund für **übermäßiges Training** oder **suboptimale Ernährung**.

Leider sind **Unwahrheiten** und **Mythen** in der Fitnesswelt weit verbreitet. Die BURN & BUILD Rekompotion ist ein **wissenschaftsbasiertes** Programm. In diesem Buch findest du **konkrete Informationen** und **Fakten**, die du sofort nutzen kannst. Wir konzentrieren uns auf das **Wesentliche** und streichen alles **Überflüssige**.

Wer einen Roman lesen will oder sich bis ins kleinste Detail für die persönliche Lebensgeschichte unterschiedlicher Protagonisten interessiert, wird bei uns nicht fündig werden.

Alle Elemente der BURN & BUILD basieren auf einem **wissenschaftlichen Fundament**. Das ist uns wichtig! Wir haben die relevanten Studien genau ausge-

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

wertet und die Essenz davon zu einem funktionalen Konzept zusammengefasst. Dabei verlieren wir nie den starken **Fokus auf die praktische Umsetzung**.

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und in Kombination mit praktischer Erfahrung bekommst du ein herausragendes Ernährungs- und Trainingskonzept. Dir wird jederzeit transparent sein, wie der nächste Schritt aussieht. Es ist an alles gedacht, was für eine Rekombination von Bedeutung ist.

Damit ist der Weg für eine erfolgreiche Rekombination frei!

Was genau erwartest du in deiner Rekombination?

Im Hauptbuch erwartest du die theoretische Einführung sowie die Hintergründe der Rekombination. Dort

- wie eine Rekombination durchgeführt wird und wie der wissenschaftliche Stand dazu ist.
- wann und für wen eine Rekombination als klassische Muskelaufbau- und Diätphase geeignet ist.
- wer für eine Rekombination geeignet ist (mit genauen Angaben von Körperanteil und Kraftwerten).
- was du hinsichtlich von Aussehen, Gesundheit und Leistung erreichen kannst.
- für welche Zwecke sich die Rekombination gut anwenden lässt.
- wie du die Dauer deiner Rekombination abschätzen kannst.

Im **Praxisteil (2. Kapitel)** bekommst du **klare Vorgaben und Wochenpläne**, wie du Training und Ernährung für deine Rekombination optimal gestaltest.

- Schritt 1: Leistungsniveau für den Beginn der Rekombination wählen

- Schritt 2: Anzahl der Krafttrainingseinheiten pro Woche festlegen
- Schritt 3: Auswahl des optimalen Trainingsplans für dich (aus 5 Plänen)
- Schritt 4: Optionale Integration von Ausdauer- und anderen Sportarten
- Schritt 5: Auswahl der ReKomp-Wochenpläne: ReKomp-BLOCK und ReKomp-BLOCK
- Schritt 6: Bestimmung der optimalen Ernährung für die ReKompotion
- Schritt 7: Krafttraining: Gewicht, Steigerungen, Pausen, 20%-Setbacks usw.
- Schritt 8: Umfassende Informationen über ReKompotionspausen
- Schritt 9: Kontrollierte ReKompotion als Übergang zum nächsten Schritt

Das 3. Kapitel geht ein in die Details der ReKompotion. Also damit, was du tun kannst, wenn es um die ReKompotion geht, wenn z. B. die Fettabnahme oder der Muskelaufbau stehen.

Mit den optionalen Add-ons (nicht im Hauptplan) nimmst du zusätzliche Strategien, die deine ReKompotion optimieren. Diese Add-ons sind

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

für all diejenigen geeignet, die die letzten Prozente herauskitzeln wollen und sich die Rekompotion noch leichter durchführbar machen wollen.

- **Add-on 1: Richtiges Fortschritts-Tracking:** Bilder, Waage, Körperfett (KFA), Kraftwerte
- **Add-on 2: Mealtiming Strategien:** Wie du Intermittentfasting und Proteinfasting perfekt für die Rekompotion nutzt.
- **Add-on 3: Die perfekte Workout Nutrition:** Wie du dich optimal vor- und nach dem Training ernährst.
- **Add-on 4: Rekomp Supplemente:** Welche Supplemente für die Rekompotion

Nun

Lass

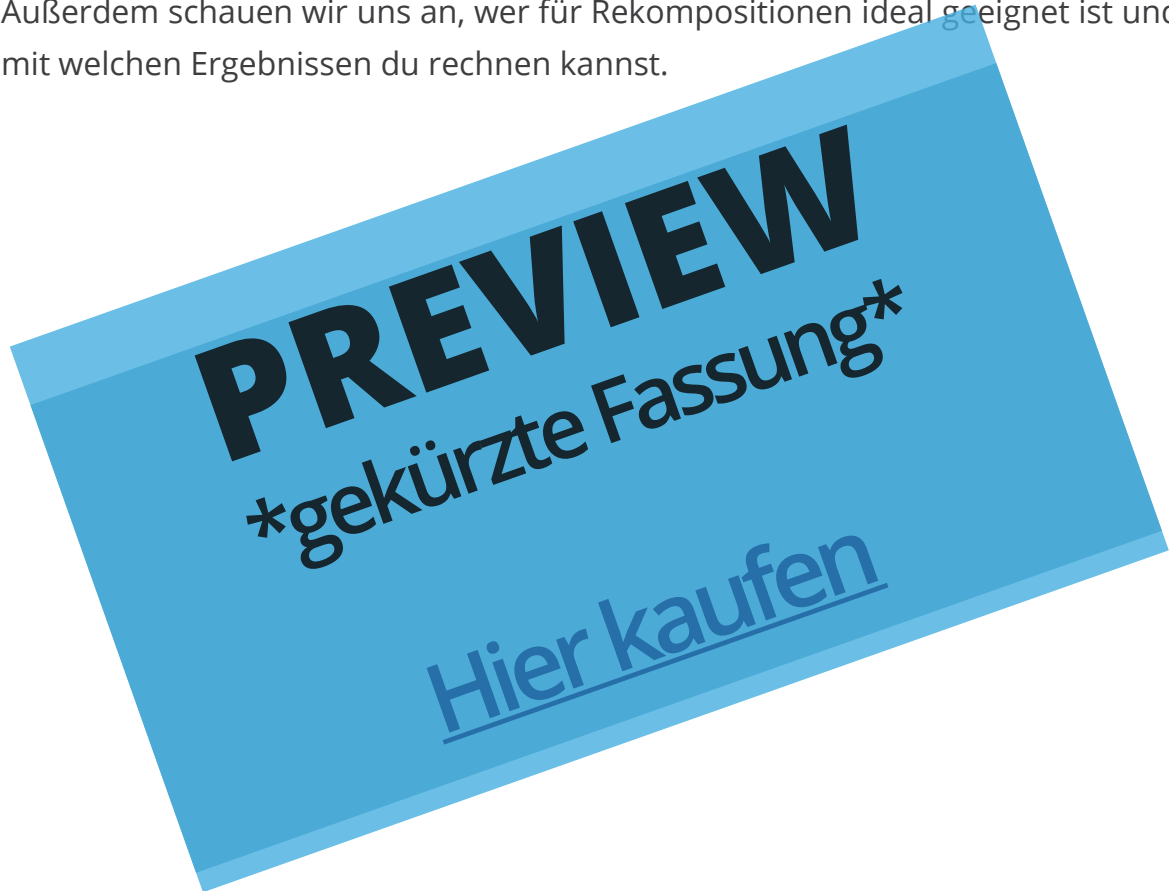
PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

1. Einführung

In diesem Kapitel erfährst du die Grundlagen und Hintergründe von Rekombinationen.

Außerdem schauen wir uns an, wer für Rekombinationen ideal geeignet ist und mit welchen Ergebnissen du rechnen kannst.



1.1 Was ist eine Rekompotion?

Körper lassen sich nur mit **Muskelaufbau- und Diätphasen** in Form bringen – diesen Eindruck vermitteln einschlägige Websites, Foren oder Magazine. Dieser Ansatz kommt aus dem klassischen Bodybuilding. Dort hat es auch seine Berechtigung.

Allerdings ist dieses Vorgehen für sehr viele Trainierende suboptimal – gerade bei etwas höherem Körperfettanteil und relativ niedrigem Trainingsniveau.

Bei diesen Rahmenbedingungen ist eine "Rekompotion" ein besseres Vorgehen.

Was bedeutet "Rekompotion"?

"Rekompotion" steht für "Rekombination" oder "Neuzusammensetzung": Ziel ist hier eine **effiziente und nachhaltige Neugestaltung des Muskel:Fett-Verhältnisses**.

Besonders an einer Rekompotion ist **Muskelaufbau und Abnehmen parallel** ablaufen.

Häufig wird behauptet, das sei nicht möglich.

Schauen wir uns dazu die Studienlage und Mechanismen von Rekompotionen genauer an.

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

1.2 Es funktioniert: Muskelaufbau und gleichzeitige Fettabnahme

Abnehmen und Muskelaufbau werden häufig als zwei **separate Prozesse** betrachtet, die getrennt voneinander und nacheinander ausgeführt werden. Es wird behauptet, Muskelaufbau und gleichzeitige Fettabnahme sei nicht möglich. Das liest sich dann wie folgt (Achtung, das ist so nur bedingt korrekt):

“Für den Muskelaufbau ist ein Kalorienüberschuss (mehr Kalorien zuführen, als du verbrauchst) unabdingbar. Denn die Bildung von Muskelmasse braucht Energie. Hingegen ist für das Abnehmen ein Kaloriendefizit (weniger Kalorien aufnehmen, als du verbrauchst) erforderlich, da überschüssige Fettgewebe nicht verschwinden kann.

Somit ist ein Kalorienüberschuss für den Muskelaufbau notwendig, ein Kaloriendefizit für das Abnehmen. Die beiden Phasen im stetigen Wechsel zu führen, führt zu keinem Muskelaufbau und Fettabnahme. Beides geht nicht parallel.

Diese Behauptungen sind aber so nicht korrekt. **Man kann gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abnehmen**. Das zeigen sowohl wissenschaftliche Untersuchungen als auch unzählige praktisch durchgeführte Transformationen.

Wahr ist: Ein **Kalorienüberschuss** fördert den Muskelaufbau und führt zu einem aufbauenden (= anabolen) körperlichen Zustand. Während ein **Kaloriendefizit** die abbauenden (= katabolen) und damit muskelabbauenden Effekte beschleunigt.

Doch eine **hohe Proteinzufuhr** und **optimales Krafttraining** wirken sich auch unabhängig vom Kaloriendefizit positiv auf den Muskelaufbau aus. Diese Effekte können (bis zu einem gewissen Grad) die katabolen Effekte eines Kaloriende-

fizits übersteigen. Dieser biologische Zusammenhang bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Rekompotion.

Mit einer entsprechenden Ernährung und intelligentem Training ist es daher sehr gut möglich, im Kaloriendefizit Muskeln aufzubauen.

Muskelaufbau und Abnehmen gleichzeitig – möglich, wenn man es richtig macht!

Demling und DeSanti haben gezeigt, dass Männer mit angepasster Ernährung und dem richtigen Training innerhalb von 8-12 Wochen **10 kg Fett verloren und 4 kg Muskeln aufgebaut** haben.[1] Sie haben sie von 26 % auf 18 % reduziert. Das sind 8 kg Fett und 4 kg Muskeln! Wie werden hier von dick und unsportlich zu schlank und wesentlich fitter. Die Probanden haben zudem 60 % gekürzt.

In einer Studie von 2014 haben Frauen innerhalb von 24 Wochen **10 % Fettmasse verloren und 2,2 % Muskelmasse aufgebaut**.^[2] Bei Frauen fällt der Muskelaufbau naturgemäß etwas langsamer aus. Aber er ist trotzdem deutlich. Zudem äußern viele Frauen die Tendenz, nicht zu viel Muskelmasse aufzubauen. Durch die weibliche Hormonelle Lage geschieht dies automatisch. Der leichte Aufbau von Muskulatur jedoch kommt schönen Körperformen und einem gesunden Aussehen sehr entgegen.

Zahlreiche weitere Studien haben Muskelzuwächse während eines **Kaloriendefizits** festgestellt. Elementar ist dabei immer eine Kombination aus richtigem **Krafttraining** und einer **hohen Proteinzufuhr** (1.2–2.5 g/kg).^{[3][4][5][6][7]}

Mit dem richtigen Vorgehen ist sogar unter extremen Diätbedingungen bei übergewichtigen Menschen Muskelwachstum zu beobachten. Beispielsweise haben Donnelly et al. bei untrainierten übergewichtigen Personen einen **zunehmenden Muskelquerschnitt während einer 800 kcal Diät** innerhalb von 12 Wochen festgestellt.^[8] Eine Vergrößerung des Muskelquerschnitts ist nichts

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

3. Eine Rekompotion: Meist die bessere Wahl

Wenn zu viel Fett bei zu wenig Muskeln das Grundproblem darstellt, ist eine **Rekompotion** in den meisten Fällen die **bessere Strategie**, als "nur" abzunehmen oder "nur" Muskeln aufzubauen.

Das "klassische" Vorgehen mit **Masseaufbau- und Diätphasen** aus dem Bodybuilding ist in vielen Fällen sogar **kontraproduktiv**.

Mit einer Rekompotion hingegen kommst du auf **direktem Weg zum Ziel** und umgehst die Nachteile der Muskelaufbau- und Fettabnahme.

Natürlich ist der Fortschritt bei der Rekompotion langsamer, dafür hast du **keine Umwege** auf dein wirkliches Ziel zu.

Auch trainierte Athleten profitieren mit einer Rekompotion oft noch erstaunlich viel davon – vor allem, wenn ihr Training und die Ernährung bisher noch nicht für eine Rekompotion optimiert war.

Vorteile der Rekompotion

- **Sofort und schnell besser aussehen** durch Muskelaufbau und Fettabnahme parallel.
- **Keine Gefahr von neuen Fettzellen** ("Hyperplasie") oder "*ich bekomme das Fett nicht mehr los*".
- **Positive Gesundheits-Effekte** nicht erst irgendwann, sondern jetzt.

Bonus: Du trainierst von Tag 1 an die Fähigkeiten, die dir dabei helfen, langfristig **schlank und athletisch** zu bleiben. Dieses „Skill“-Training ist nicht zu unterschätzen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Wann sind klassische Muskelaufbau- und Diätphasen gerechtfertigt?

Grundsätzlich haben auch Aufbau- und Diätphasen ihre Berechtigung. Entscheidend ist, ob sie für dich das richtige Werkzeug sind und schnell zum gewünschten Ergebnis führen.

Klassische Phasen haben für Fortgeschrittene Bodybuilder und bei sehr niedrigem sowie sehr hohem KFA ihren Sinn.

Ein **weit fortgeschrittener Bodybuilder** oder **Sportler** kann den Muskelaufbau nur mit einem Kalorienüberschuss weiter maximieren. Dieser Zeitpunkt ist ungefähr bei fortgeschrittenen Kraftwerten aufwärts erreicht. Hier ist das klassische Vorgehen hier seine Berechtigung.

Weiterhin ist es auch bei einem KFA unter 10 % (Männer) bzw. unter 19 % (Frauen) sinnvoll Muskeln ohne Kalorienüberschuss aufzubauen. Auch in diesem Fall hat das klassische Vorgehen seine Berechtigung.

Wir empfehlen beispielsweise das klassische Vorgehen ein **Pendeln** zwischen 10 %-15 % (Männer) und 19-24 % (Frauen). Am unteren Ende startet die Muskelaufbauphase. Am oberen Ende die Diätphase. Somit wird auch die Hyperplasie-Gefahr in Grenzen gehalten.

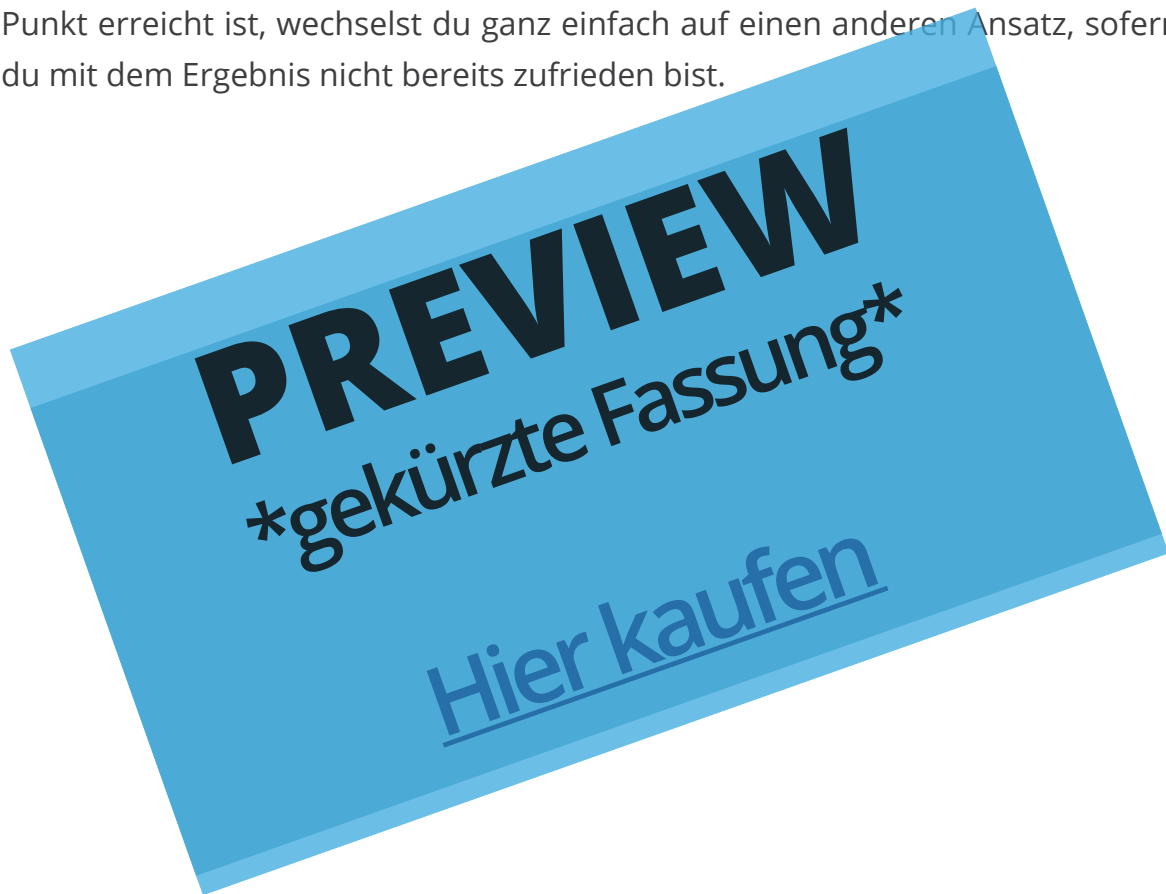
Bei einem **sehr hohen KFA wie z. B. Männer > 25 %, Frauen > 35 %** ist eine klassische Diätphase zu Beginn ein gutes Vorgehen. Da hier viel Fettmasse vorhanden ist, sollte diese erst einmal in einen moderateren Bereich gesenkt werden. Der Muskelaufbau ist dabei vorerst sowohl aus optischen als auch gesundheitlichen Gesichtspunkten zweitrangig.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Nachteile der Rekombination

Der einzige Nachteil einer Rekombination ist, dass du ab einem gewissen Punkt keine weiteren Fortschritte beim Muskelaufbau erzielen wirst. Dies ist meistens irgendwo bei **mittleren Fortgeschrittenen-Kraftwerten** der Fall.

Doch dieses "Risiko" kannst du getrost in Kauf nehmen. Denn sobald dieser Punkt erreicht ist, wechselst du ganz einfach auf einen anderen Ansatz, sofern du mit dem Ergebnis nicht bereits zufrieden bist.



1.4 Was du mit einer Rekompotion erreichen kannst

Eine Rekompotion ermöglicht dir, auf direktem Weg **schlank** und **durchtrainiert** auszusehen. Außerdem wird sich deine **Gesundheit** wesentlich verbessern.

Durch gesteigerte Kraft und weniger Fett verbessert sich außerdem auch deine **Leistung** in anderen Sportarten.

1. Schnell besser aussehen

Die meisten wollen besser aussehen. Eine Rekompotion ist die beste Möglichkeit, dies zu erreichen. Sie ermöglicht eine Leistungssteigerung vor allem in den Muskeln. Das ist ein großer Vorteil, da es dir ermöglicht, dein Bestes zu geben. Außerdem wird sich deine Gesundheit durch die Fettabnahme und die gleichzeitige Zunahme von Muskelmasse verbessern.

Mit einer Rekompotion kannst du sehr gut das erreichen, was gemeinhin als **Strandfigur** oder **Bikini-Body** beschrieben wird. Du wirst ein Aussehen sehen, das du heutzutage oft auf Magazinen und in den Medien siehst. Die Eigenschaften "fit" und "gesund"

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Blutzucker. So können erhöhte Blutzuckerwerte wieder auf ein gesundes Niveau absinken. Dies ist insbesondere für Diabetespatienten interessant. Muskeln schütten durch das Training sogenannte Myokine aus. Diese haben entzündliche Effekte und beeinflussen die Fettverbrennung positiv.[12]

3. Mehr Kraft, weniger Gewicht: Mehr Leistung in anderen Sportarten

Weniger Fett und mehr Muskeln **steigern die Leistungsfähigkeit** in vielen anderen Sportarten:

- Weniger Fett und mehr Muskeln **steigern die Leistungsfähigkeit** in vielen anderen Sportarten.
- **Zusätzliche Muskeln** machen dich **stärker, stabiler und explosiver**.

Der **optimale Körperfettanteil** ist in jeder Sportart etwas unterschiedlich. Doch gerade wenn du zu viel Körperfett hast, wirkt sich eine KFA-Senkung praktisch immer positiv auf die Leistungsfähigkeit aus.

Dein Körper muss weniger Gewicht beschleunigen oder abbremsen, was deiner Ausdauer, **Wendigkeit**, **Schnelligkeit**, **Sprunghöhe** usw. zugutekommt. Selbst wenn dein Gewicht durch den Muskelaufbau gleichbleiben sollte, hast du prozentual mehr Muskelmasse und wirst bei gleichem Gewicht leistungsfähiger sein.

Das Erreichen von **Fortgeschrittenen-Kraftwerten** ist für fast alle Spiel- und Kampfsportarten eine empfehlenswerte Kraftbasis, die sich positiv auf

die Leistung auswirkt. Du rennst schneller, springst höher, schlägst härter, beschleunigst schneller und bist zudem auch besser vor Verletzungen geschützt.

Übrigens profitieren auch viele **Ausdauerathleten** von regelmäßigem Krafttraining. Stabile Kraftwerte steigern zum Beispiel deine Lauf-Ökonomie. Natürlich solltest du hier keine Berge an Muskelmasse aufbauen. Aber das passiert auch nicht einfach so über Nacht. Wenn du im Krafttraining keine Steigerungen machst, wächst deine Muskelmasse auch nicht weiter. Sofern du Fettmasse durch Muskelmasse ersetzt, hast du gleich viel Gewicht, aber eine höhere Leistungsfähigkeit.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Motivationstipp - Blutwerte vor und nach der Rekompotion vergleichen

Wenn du sehen willst, wie sich dein Gesundheitszustand verbessert, mach vor und nach der Rekompotion eine Blutuntersuchung und vergleiche (Als Patient hast du übrigens immer das Recht auf eine Kopie der Blutwerte).

Vergleiche vor und nach der Rekompotion von folgenden Werten:

- Blutfettwerte (Triglyceride)
- Nüchtern Blutzucker
- Leberwerte
- Blutdruck
- Hämoglobin

Messbare Ergebnisse wirken **stark motivierend**. Ein guter Arzt wird dich gerne bei deinem Vorhaben unterstützen. Sei aber darauf gefasst, dass manche Ärzte ungläubig oder ablehnend reagieren. Auch mit Vorurteilen gegenüber Krafttraining oder bestimmten Ernährungsformen ist zu rechnen.

Solltest du dich von deinem Arzt nicht unterstützt fühlen, ziehe einen Arztwechsel in Betracht. Nur du musst am Ende mit deiner Gesundheit leben. Arbeite mit Personen zusammen, die dich auf diesem Weg kompetent unterstützen.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

1.5 Ist eine Rekombosition für dich geeignet?

Die BURN & BUILD Rekombosition kann grundsätzlich jeder machen. Allerdings funktioniert sie in verschiedenen Situationen unterschiedlich gut.

Um eine Aussage über deine Eignung zu treffen, sind **Körperfettanteil** und **Kraftwerte** maßgeblich.

- Der **KFA** besagt, wie viel % deines Körpergewichts aus Fett besteht (Mit einem KFA von 20 % bei 100 kg Gewicht hast du 20 kg Fett an dir).
- Die **Kraftwerte** sind ein Indikator für deinen Muskelaufbau und damit für deine Leistungsfähigkeit.

Wie du diese beiden Werte ermittelst, findest du in den folgenden Kapiteln. Wie du sie berechnest, dazu gleich mehr.

In der folgenden Tabelle findest du die geeigneten Kombinationen aus **Kraftwerten** und **Körperfettanteil** für den 5-Phase-Burn & Build Prozess.

Falls du nicht weißt, wo du dich einordnen kannst, erfährst du hier, wie du deinen Körperfettanteil und deine Kraftwerte bestimmst.

Körperfettanteil		Kraftwerte		
Männer	Frauen	Anfänger	Fortgeschritten	Elite
> 25 %	> 34 %	👎	👎	👎
20-25 %	29-34 %	👍	👍	👎
15-20 %	24-29 %	👍	👍	👎
10-15 %	19-24 %	👍	👎	👎
< 10 %	< 19 %	👎	👎	👎

Wichtig: Der KFA ist ein Richtwert und keine absolut fixe Grenze. Bist du 1-2 % unter oder über der KFA-Grenze, kannst du immer noch eine Rekombosition

machen. Diese geringen Abweichungen sind allein schon durch Ungenauigkeiten bei den Mess- oder Schätzmethoden möglich.

Bei einem 🟡-Symbol bist du im Grenzbereich. Hier musst du selber entscheiden, ob du eine Rekompotion versuchst oder lieber mit klassischem Abnehmen oder Muskelaufbau startest.

Ideal geeignet: Trainingsanfänger mit zu hohem KFA

Absolut ideal für eine Rekompotion ist es, wenn du ein/e Anfänger/in im **Krafttraining** bist und einen **mittleren bis hohen** Körperfettanteil hast.

In diesem Zustand baut der Körper Muskeln auf und gibt **bereitwillig** Fett ab, denn er hat **genug Energie** und befindet sich **dadurch** in einem günstigen **hormonalen** Zustand. Eine Rekompotion ist **dadurch** in einem

Fortgeschrittenen im Training **in auch noch gehen**

Auch für **Fortgeschrittene** Trainierende mit **hohem** Körperfettanteil funktioniert die Rekompotion **noch**. Sie **müssen** für eine erfolgreiche Rekompotion **allerdings** **trainieren** und **genauer** auf die Details achten (z. B. Proteinzufuhr, **Darüber** usw.).^[13] Dafür gibt es in der BURN&BUILD Rekompotion einen speziellen Teil für Fortgeschrittene, der auf diese Besonderheiten **einght**.

Bei dir fällt der Muskelaufbau geringer aus, denn du bist näher an deinem genetischen Muskelaufbaulimit. Die Fettabnahme kann jedoch davon unbeeinflusst ablaufen. Immer wieder sieht man erstaunliche Transformationen auch bei Fortgeschrittenen. Gerade, wenn Training und Ernährung bis dato *suboptimal* gestaltet waren.

Die Rekompotion ist also immer einen Versuch wert. 2-3 kg mehr Muskeln und ein paar Prozent weniger Körperfettanteil sind oft noch drin.

Was ist in anderen Situationen?

In vielen anderen Situationen kann man der Rekompotion eine Chance geben, muss aber immer schauen, wie weit man damit kommt. Ausschlusskriterien sind **sehr hohe Kraftwerte** (Elite-Kraftwerte) oder ein **sehr niedriger KFA**.

In diesen Trainingszuständen wählt man besser andere Ansätze. Konzentriere dich dann lieber auf das Abnehmen oder den Muskelaufbau in aufeinander folgenden, klar getrennten Phasen. Hier sind Masse- und Diätphasen völlig gerechtfertigt.

Körperfettanteil genau messen

Der KFA gibt an, wie viel Prozent des Körpergewichts aus Fett besteht. Besteht etwa ein 100 kg schwerer Mensch aus 20 kg Fett, so spricht man von einem KFA von 20%.

Wie ermittelst du den KFA am besten?

1. Als Erstes ordnest du dich in der Grafik der unten dargestellten **Grafik** ein.
2. Willst du es noch genauer wissen, verwende die verlinkten **KFA-Rechner**.
Der Rechner verwendet einfache Umfangsmessungen mit einem Maßband und ist sehr präzise.

In der Praxis bietet sich ein **Mittelwert** aus Bild-Einschätzung und KFA-Rechner Ergebnis an.

Option 1: Online-Kraftwerterechner *TIPP*

Am einfachsten berechnest du deine Kraftwerte für Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben und Co. mit unserem **Online-Kraftwerterechner**. Dieser ordnet dich automatisch den Trainingsständen Anfänger, Fortgeschritten oder Elite zu.

Kniebeugen ⓘ
 Wiederholungen: 4 kg: 135
 Anfänger Fortgeschr. Elite
 SRM: 131 kg
 Du hebst 1.64 x dein Körpergewicht (130.9 kg) für 5 Wiederholungen. Beuge 4x140.3 kg, um das Elite-Level zu erreichen.

Bankdrücken ⓘ
 Wiederholungen: 5 kg: 87.5
 Anfänger Fortgeschr. Elite
 SRM: 88 kg
 Du drückst 1.09 x dein Körpergewicht (80.0 kg) für 5 Wiederholungen. Drücke 5x104.0 kg, um das Elite-Level zu erreichen.

Kreuzheben ⓘ
 Wiederholungen: 3 kg: 160
 Anfänger Fortgeschr. Elite
 SRM: 151 kg
 Du hebst 1.88 x dein Körpergewicht (137.5 kg) für 3 Wiederholungen. Hebe 3x177.0 kg, um das Elite-Level zu erreichen.

Schulterdrücken ⓘ
 Wiederholungen: 3 kg: 100
 Anfänger Fortgeschr. Elite
 SRM: 100 kg
 Du drückst 1.00 x dein Körpergewicht (100.0 kg) für 3 Wiederholungen. Drücke 3x100.0 kg, um das Elite-Level zu erreichen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Sofern du deine Trainingsgewichte bereits hast, schätzt der Online-Rechner schnell deine 5 WM und 5 rV für verschiedene Übungen. Selbst dann, wenn du eigentlich mit 8, 12 oder 3 Wiederholungen trainierst.

- [Kraftwerte-Rechner für Männer](https://science-fitness.de/kraftwerte) (https://science-fitness.de/kraftwerte)
- [Kraftwerte-Rechner für Frauen](https://fitladies.de/kraftwerte) (https://fitladies.de/kraftwerte)

Option 2: Maximum austesten

Alternativ testest du deine **5 WM beim nächsten Training aus** und vergleichst sie mit den Werten in den untenstehenden Tabellen. Allerdings nur, wenn du in den Übungsausführungen sicher bist.

Teste aus, mit wie vielen kg du die **Grundübungen** oder einige ausgewählte **Maschinen-Übungen** (siehe Tabelle unten) für 5 Wiederholungen schaffst. Welche Übungen genau, siehe Kraftstandards.

So gehst du vor:

- Nach ausgiebigem Aufwärmen bestimmst du ein Gewicht für die Übungen Satz für Satz. Das Gewicht ist das maximale Gewicht, das du für 5 Wiederholungen schaffst.
- Das Gewicht ist das maximale Gewicht für 5 Wiederholungen. Dieses Gewicht ca. für den 3. bis 5. Satz ein. Lass dir 3-5 Maximalversuchen immer 3-5 Minuten Pause damit du auch wirklich alles geben kannst.
- Teile dieses Gewicht durch die Anzahl der Wiederholungen. Das ist dein relatives 5 Wiederholungsmaximum. Eintrage es für jede Übung entsprechend den nachfolgenden Tabellen ein. Bist du mit 3 oder mehr Übungen in einer Kategorie, ordnest du dich dem entsprechenden Trainingsstand zu.

Beachten: Den Maximaltest besser mit einem "Aufpasser" durchführen oder mit einer anderen Sicherheitsmaßnahme. Außerdem ist immer auf eine saubere Technik zu achten.

Kraftstandards: Kraftwerte einordnen

In den folgenden Tabellen siehst du die **rWM** für die großen Grundübungen und Maschinenübungen. Die Faktoren sind immer auf das eigene Körpergewicht und das 5-Wiederholungsmaximum bezogen.

Online-Rechner berechnen dies alles automatisch. Hier kannst du dir deine Werte manuell heraussuchen.

Kraftstandards (Männer)

5 rWM (Männer)	Anfänger	Elite
Kniebeugen	0,5 - 0,8	mehr als 2,0
Bankdrücken	0,5 - 0,8	mehr als 1,4
Kreuzheben	1,5 - 2,2	mehr als 2,2
Rudern	0,3 - 0,6	mehr als 1,3
Schulterdrücken	0,5 - 0,8	mehr als 0,9
Klimmzüge	0 bis 8	mehr als 16

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Kraftstandards (Frauen)

5 rWM (Frauen)	Anfängerin	Fortgeschritten	Elite
Kniebeugen	0 – 0,9	0,9 – 1,3	mehr als 1,3
Bankdrücken	0 – 0,6	0,6 – 0,9	mehr als 0,9
Kreuzheben	0 – 1,0	1,0 – 1,6	mehr als 1,6
Rudern	0 – 0,5	0,5 – 0,8	mehr als 0,8
Schulterdrücken	0 – 0,4	0,4 – 0,6	mehr als 0,5
Klimmzüge	0 bis 2	2 bis 3	mehr als 3

In den meisten Fällen sind Sie im Anfänger-Bereich? Du hast Anfänger-Kraftwerte.

Bei 2 oder mehr Wiederholungen im Fortgeschrittenen-Bereich? Du hast Fortgeschrittenen-Kraftwerte.

PREVIEW
 gekürzte Fassung
Hier kaufen

Kraftstandards mit Maschinen

Sofern du nur an Maschinen trainierst, ermittle dein 5 rWM mit der **Bankdrücken-Maschine**, **Ruder-Maschine** und der **Beinpresse**. Diese dienen als Ersatzübungen für Bankdrücken, Rudern und Kniebeugen. Diese drei grundlegenden Bewegungsarten genügen.

Überprüfe, ob du dich mit deinen 5 rWM in den folgenden 3 Übungen unter oder über der Schwelle befindest.

Übung	Kraftwerte Männer	Kraftwerte Frauen
Beinpresse	> 170 kg	> 100 kg
Brustdrücken	> 100 kg	> 60 kg
Rudermaschine	> 100 kg	> 60 kg

PREVIEW
gekürzte Fassung

Bist du in 2 oder 3 Übungen unter oder über der Schwelle, ordnest du dich dem Anfänger-Stadium (darunter) oder Fortgeschrittenen-Stadium (darüber) zu.

„Aber ich trainiere schon seit Jahren und muss doch Elite sein!“

Hier kaufen

Die Trainingsdauer ist keine Garantie für einen gewissen Trainingsstand. Ineffektives Training, Verletzungen und wochenlange Trainingspausen können dein Muskelaufbau-Potenzial ungenutzt lassen oder dich wieder weit zurückwerfen. Das Gewicht auf der Stange lügt nicht.

Was tun bei? ...

Befindest du dich aufgrund deines Körperfettanteils oder deiner Kraftwerte außerhalb der Empfehlungen für eine Rekompotion, stehen dir folgende **besser geeignete Vorgehensweisen** zur Verfügung.

Was tun bei sehr hohem KFA (Männer: > 25+ %, Frauen: > 34+ %)?

Konzentriere dich zuerst auf die reine Fettabnahme. Sowohl aus optischen als auch aus gesundheitlichen Gründen steht der schnelle Abbau von Fettmasse an erster Stelle. Eine Rekombosition würde deinen Fettverlust unnötig in die Länge ziehen.

Beim reinen Abnehmen kannst du ein größeres Kaloriendefizit als in einer Rekombosition erzielen und nimmst schneller ab. In diesem Stadium genügt es vorerst völlig, sich auf den reinen Muskelerhalt zu konzentrieren.

Empfehlenswerte Diäten inklusive

- Für langsamere Fettabnahme: [burn-diaet](https://www.science-fitness.de/burn-diaet)
- Lieber kurz und schnell abnehmen: die High Speed Diät (HSD) (<https://www.science-fitness.de/high-speed-diaet>)

Kommst du nach der reinen Abnahme auf 25 % (Männer) bzw. 34 % (Frauen), kannst du fließend auf die Rekombosition umstellen.

Was tun bei zu geringem KFA (Männer: < 10 %, Frauen: < 19 %)?

Unter einem KFA von 10 % (Männer) oder 19 % (Frauen) solltest du keine Rekombosition mehr machen. Ab diesen Schwellen wird das hormonelle Milieu einfach zu ungünstig für den gleichzeitigen Aufbau von Muskelmasse und Abbau von Fettmasse.[17]

Konzentriere dich dann lieber auf den reinen Muskelaufbau und akzeptiere eine leichte Fettzunahme. Sobald du dann über 15 % KFA (Männer) oder 24 % KFA (Frauen) oder ein paar Prozentpunkte höher kommst, kannst du wiederum fließend auf die Rekombosition übergehen. So kannst du deine Fettmasse wieder

1.7 Wie schnell geht Muskelaufbau & Fettabnahme genau?

Bei richtiger Ausführung der Rekompotion sind ungefähr folgende Fortschrittsraten bei einer **Anfängerrekompotion** zu erwarten:

- **Fettabnahme:** ca. - 1 bis 2 kg pro Monat.
- **Muskelaufbau:** ca. + 0,5 bis 1 kg pro Monat.

Dein Körperfettanteil sinkt damit um 2-4 %

Wo du dich in diesen Spannen befinden wirst, ist allem von deinem Körpergewicht

Mit 90 kg orientierst du dich eher am oberen Ende, mit 60 kg eher am unteren. Frauen sollten sich beim Muskelaufbau tendenziell am unteren Ende der Spanne orientieren.

Rekompositionsdauer	Fettabnahme	Muskelaufbau	KFA-Reduktion
1 Monat	1 bis 2 kg	0,5 bis 1 kg	2 bis 4 %
2 Monate	2 bis 4 kg	1 bis 2 kg	4 bis 8 %
3 Monate	3 bis 6 kg	1,5 bis 3 kg	6 bis 12 %
4 Monate	4 bis 8 kg	2 bis 4 kg	8 bis 16 %
5 Monate	5 bis 10 kg	2,5 bis 5 kg	10 bis 20 %
6 Monate	6 bis 12 kg	3 bis 6 kg	12 bis 24 %

Bei einer **Fortgeschrittenenrekompotion** musst du beim Muskelaufbau von 30 bis 50 % geringeren Zuwachsraten ausgehen. Der Fettverlust ist nahezu

2. Praxis

In diesem Kapitel stellst du dir Schritt-für-Schritt deine Rekompotion auf.

Die BURN & BUILD Rekompotion passt sich genau an dein Gewicht, den Körperfettanteil und die Trainingshäufigkeit an. Im Gegensatz zu anderen "Programmen" gibt es hier keine pauschale Lösung. Das wäre nicht optimal.

Tipp: Nimm dir ein Blatt Papier oder ein digitales Dokument und schreibe dir die Ergebnisse der folgenden einzelnen Schritte auf. Je mehr du weißt, desto leichter ist es, diese Zahlen zu fixieren und am Ende auf einen Blick zu haben.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Schritt 1: Anfänger- oder Fortgeschrittenen- Rekompotion wählen

Als Erstes musst du zwischen einer Anfänger- oder Fortgeschrittenenrekompotion wählen.

Die richtige Rekompotionsform ergibt sich aus **deinen Kraftwerten** im Krafttraining:

Regel: Mit Anfängerkraftwerten machst du die Anfängerrekompotion, mit Fortgeschrittenenkraftwerten die Fortgeschrittenenrekompotion.

Ob du Anfänger- oder Fortgeschrittenenlevel hast, entscheidest du anhand deiner

PREVIEW

gekürzte Fassung

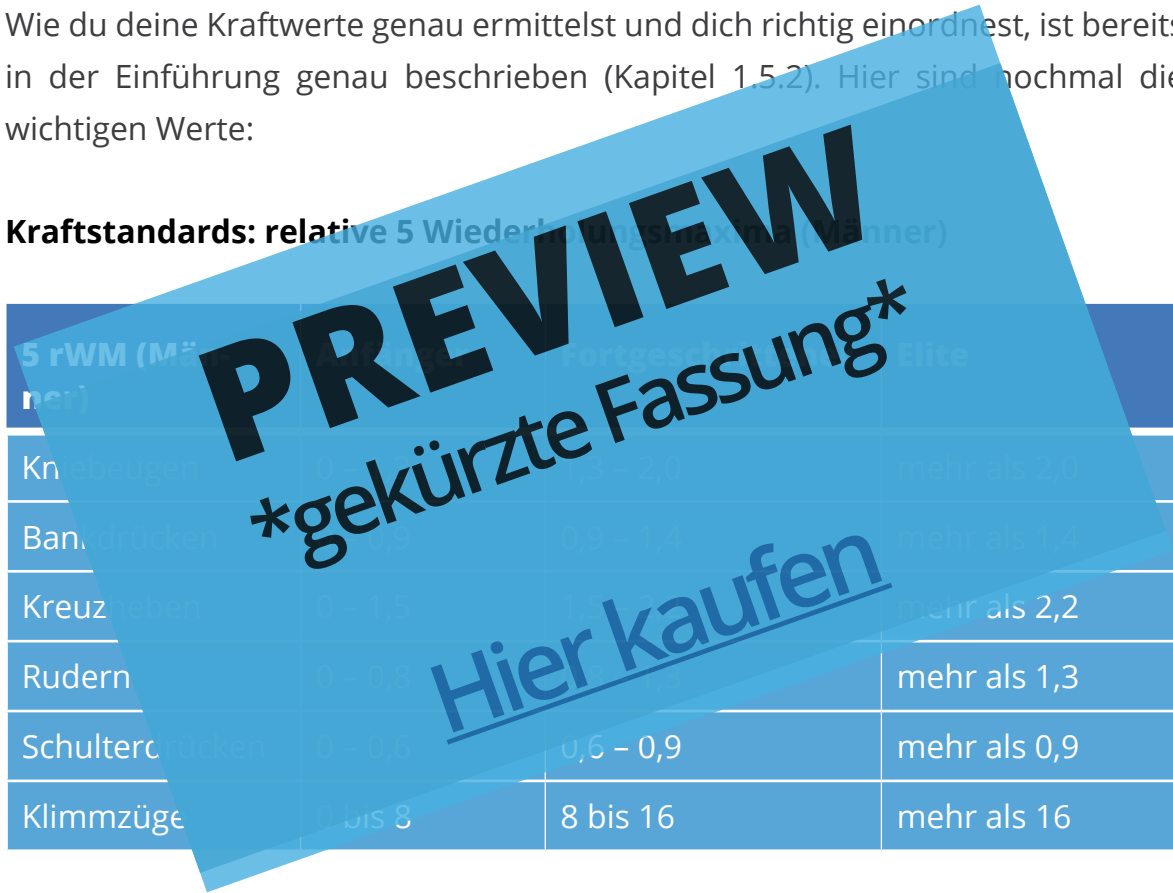
[Hier kaufen](#)

Kraftwerte – genauer gesagt mit deinen **relativen 5 Wiederholungsmaxima** (5WMM).

Denn egal wie lange, wie gut oder schlecht du schon trainierst: Diese Werte sprechen eine klare Sprache. Sie sind ein Spiegel deiner bisher aufgebauten **Muskelmasse** durch das Training.

Wie du deine Kraftwerte genau ermittelst und dich richtig einordnest, ist bereits in der Einführung genau beschrieben (Kapitel 1.5.2). Hier sind nochmal die wichtigen Werte:

Kraftstandards: relative 5 Wiederholungsmaxima (5WMM)



5 rWM (Männer)	Fortgeschrittene (Männer)	Elite	
Kniebeugen	0 – 2,0	mehr als 2,0	
Bankdrücken	0,9 – 1,4	mehr als 1,4	
Kreuzheben	0 – 1,5	mehr als 2,2	
Rudern	0 – 0,8	mehr als 1,3	
Schulterdrücken	0 – 0,6	0,6 – 0,9	mehr als 0,9
Klimmzüge	0 bis 8	8 bis 16	mehr als 16

Kraftstandards: relative 5 Wiederholungsmaxima (Frauen)

5 rWM (Frauen)	Anfängerin	Fortgeschrittene	Elite
Kniebeugen	0 – 0,9	0,9 – 1,3	mehr als 1,3
Bankdrücken	0 – 0,6	0,6 – 0,9	mehr als 0,9
Kreuzheben	0 – 1,0	1,0 – 1,6	mehr als 1,6
Rudern	0 – 0,5	0,5 – 0,8	mehr als 0,8
Schulterdrücken	0 – 0,4	0,4 – 0,6	mehr als 0,6
Klimmzüge	0 bis 3	4 bis 6	mehr als 7

PREVIEW
 gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Kraftstandards mit Maschinen

Sofern du nur an Maschinen trainierst, ermittle dein relatives 5 WM mit der **Bankdrückenmaschine, Rudermaschine** und der **Beinpresse**.

Ordne dich in den folgenden 3 Übungen deinen 5 rWM Kategorien zu. Dazu nimmst du dein bewältigtes Gewicht für 5 Wiederholungen und teilst es durch dein Körpergewicht.

Übung	Kraftwerte Männer	Kraftwerte Frauen
Beinpresse	> 1,7x Körpergewicht	> 2x Körpergewicht
Brustdrücken	> 1,5x Körpergewicht	> 1,5x Körpergewicht
Rudermaschine	> 1,5x Körpergewicht	> 1,5x Körpergewicht

Bist du in 2 oder mehr (darunter) oder über der Schwelle, ordnest du dich dem Anfänger-Stadium (darunter) oder Fortgeschrittenen-Stadium (darüber) zu.

Frage: "Von Anfänger auf Fortgeschrittenen-Rekompotion wechseln?"

Es kann passieren, dass deine Kraftwerte während der Rekompotion die Schwelle zum Fortgeschrittenen-Stadium überschreiten. Musst du dann die Rekompotionsart ändern?

Generell empfiehlt es sich, zunächst bei der Anfängerrekompotion zu bleiben, solange du kontinuierliche Fortschritte erzielst. Erst bei Stillstand ist ein Wechsel von der Anfänger- auf die Fortgeschrittenen Rekompotion ratsam.

Schritt 2: Wie oft Krafttraining pro Woche? Frequenz festlegen

Die richtige Menge und Art des **Krafttrainings** sind fundamental für den Erfolg deiner Rekompotion. Für die "Build"-Komponente ist das richtige Krafttraining zuständig. Zwar könntest du ohne Krafttraining Fett abnehmen, allerdings keine Muskulatur aufbauen.

Zudem unterstützt richtiges Krafttraining auch die Fettabnahme. Das reine Training erhöht zum einen den **Kalorienverbrauch**. In anderen steigert du lokal die **Fettverbrennung** in den trainierten Muskeln. Dort wird **Glykogen** (= gespeichertes Kohlenhydrat) verbraucht. Nach vielen Stunden nach deinem Training die Fettverbrennung zu steigern, ist wie eine Tournee laufen.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Anfänger Rekompotion: 2-3x Krafttraining pro Woche

Die besten Rekompotion-Ergebnisse bekommst du als Anfänger mit 2-3x Krafttraining pro Woche. Diese Frequenz ist für eine Anfängerrekompotion ideal.

Besser 2x oder 3x Krafttraining?

- *2x Krafttraining pro Woche* genügt für den Start, wenn du komplett neu im Krafttraining bist oder deine Rekompotion mit anderen stressigen Lebensaufgaben vereinen musst.
- *3x Krafttraining pro Woche* ist ein guter Start, wenn du hochintensivere Kraftsportarten ausüben möchtest und du schon erste Erfahrungen im Krafttraining gesammelt hast, um sie herauszuholen willst.

Weniger oder mehr als 2-3x Krafttraining bei der Anfängerrekompotion?

- *4x Krafttraining pro Woche* oder mehr ist für Anfänger in einer Rekompotion nicht mehr notwendig. Bei diesem Trainingsstand schlicht nicht notwendig. Durch den erhöhten Regenerationsbedarf wirst du es schwerer haben dein Kaloriendefizit zu halten.
- *1x Krafttraining pro Woche: Genügt das auch?* Damit wird es schwierig, die regelmäßig notwendigen progressiven Steigerungen im Krafttraining zu realisieren. Sicher ist aber 1x Training besser als kein Training. Du kannst es natürlich ausprobieren. Doch wundere dich nicht, wenn du dich nicht oder nur sehr langsam steigern kannst.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Schritt 3: Den optimalen Trainingsplan wählen

Die Wahl des richtigen Trainingsplans sorgt in deiner Rekompotion für optimale Muskelaufbaureize, eine ausbalancierte Muskelentwicklung und ein gutes Regenerationsmanagement.

Die **Wahl des richtigen Trainingsplans** hängt von deiner **Trainingshäufigkeit pro Woche ab**. Bei weniger Training trainierst du eher alle Muskelgruppen in jedem Training (Ganzkörperpläne). Bei häufiger Training werden die trainierten Muskeln auf mehrere Einheiten (Split-Training) aufgeteilt. **Wähle den passenden Trainingsplan zu deiner gewünschten Trainingsfrequenz.**

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Wie oft Training pro Woche?	Trainingsplan	Geeignet für
1x/Woche	Ganzkörper	Anfänger
2x/Woche	Ganzkörper	Anfänger
3x/Woche	Alternierender Ganzkörper	Anfänger & Fortgeschrittene
3.5x/Woche	3er Split	Fortgeschrittene
4x/Woche	2er Split	Fortgeschrittene

Am Ende dieses Buches findest du alle Trainingspläne mit den genauen Übungen, Sätzen, Wiederholungen, Pausenzeiten etc.

Den **Ganzkörper-Trainingsplan** (bei 2x Training pro Woche) gibt es in 3 Varianten: mit **Grundübungen**, **Maschinen** oder als **HOME Training** (ohne Geräte). So kannst du entsprechend deinen Fähigkeiten trainieren. Das bietet dir sogar

die Möglichkeit, während der Rekompotion freie Übungen zu erlernen und den Plan zu wechseln.

Den **alternierenden Ganzkörper-Trainingsplan** und den **2er-Split** (3-4 x Training pro Woche) gibt es nur basierend auf Grundübungen in Kombination mit Maschinentraining und freien Hantelübungen. In diesem fortgeschrittenen Stadium solltest du die Grundübungen beherrschen. Falls nicht, raten wir dir dringend diese zu erlernen. Du wirst dein restliches Leben davon profitieren.

Mit eigenem Trainingsplan trainieren auch möglich?

Vielleicht trainierst du schon mit einem Trainingsplan, der hervorragend zu dir passt. Oder du hast die Grundlagen und bist bereit, einen bestimmten Plan zu trainieren.

Die gute Nachricht ist natürlich, Krafttraining ist Krafttraining. Allerdings sind andere Pläne nicht optimal auf eine Rekompotion abgestimmt. Sofern du genügend Erfahrung und Wissen hast, kannst du deinen eigenen Plan entsprechend anpassen.

Ansonsten empfehlen wir unbedingt bei den **Rekompotionstrainingsplänen in diesem zu bleiben**. Sie wurden exakt für dieses Programm entwickelt und passen daher perfekt. Sie sind hinsichtlich Übungsauswahl, Volumen, Intensität, Frequenz sowie einer ausbalancierten Muskelentwicklung genau auf die Rekompotion abgestimmt. Trainiere damit während deiner Rekompotion. Im Anschluss kannst du wieder andere Trainingspläne ausführen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Schritt 4: Optional: Ausdauer oder anderen Sportarten integrieren

Ausdauertraining und **anderen Sportarten** sind nicht zwingend notwendige Bestandteile einer Rekombosition. Allerdings ist es möglich, Ausdauertraining oder andere Sportarten in eine Rekombosition zu integrieren.

Zusätzliches Ausdauertraining ist empfehlenswert, wenn es dir bei der "Adherence" hilft oder die ReKomp-Ergebnisse anderweitig steigert. Das geschieht beispielsweise durch:

- Bessere Hunger- & Appetitregulation
- Erhöhter Energieverbrauch
- Besseren Schlaf

Auch **andere sportliche Ziele** können weitere Gründe für zusätzliches Ausdauertraining oder anderen Sportarten sein. Vielleicht möchtest du eine gute Ausdauer entwickeln oder bist darauf angewiesen, eine Sportart weiter zu trainieren.

Wie du das zusätzliche Training in deine Rekombosition einbaust, hängt von der Art dieses zusätzlichen Trainings ab. Dazu unterscheidest du zwischen eher **lockerem Cardio** und **intensivem Training**. Diese beiden Trainingsarten

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

belasten deinen Körper unterschiedlich stark und wirken sich unterschiedlich auf die Regeneration aus.

Welche Art von Training ist intensiv und was gilt als Cardio?

<p>1. Intensives Training: kurz und intensiv, oder mittelintensiv über längere Dauer</p>	<p>2. Cardio: niederintensives Ausdauertraining von 20-60 Minuten</p>
<p>Krafttraining Ausdauertraining (mittelintensiv & intensiv) Ausdauertraining > 60 Min Intervalltraining Spisport Sprinttraining Kampfsport Crossfit und HIIT</p>	<p>Joggen Radfahren Gehen Schwimmen (leichtes) Leichteres Techniktraining Stabilisationstraining</p>

PREVIEW
 gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

“Cardio” in die Rekompotion integrieren

In deiner Rekompotion kannst du **lockeres Ausdauertraining** bzw. alles, was als **“Cardio”** bezeichnet wird, optional **1-3x pro Woche zusätzlich** zum Krafttraining einbauen.

Beispiel: Du hast dich für 3x Krafttraining pro Woche entschieden. Nun kannst du zusätzlich noch 1x, 2x oder 3x pro Woche locker Joggen gehen.

Gerade, wenn du schon seit Monaten lockeres Ausdauertraining, Kurse oder andere niederintensive Belastungen (siehe Tabelle oben) ausübst, führst du

das in der Rekompotion einfach weiter. Dies stellt für deinen Körper keine besondere neue Belastung dar, weil du schon daran gewöhnt bist.

Bist du relativ untrainiert und sowohl Krafttraining als auch Ausdauertraining noch nicht gewohnt, solltest du dich auf das Krafttraining in der Rekompotion konzentrieren. Zusätzliches Cardiotraining ist zumindest am Anfang nicht ratsam.

Wann genau Cardio machen?

Cardio legst du am besten auf die **Tage, an denen keine intensive Trainingseinheit** hast. Die Tageszeit bleibt dir überlassen, hier hast du maximale Flexibilität.

Viele schwören auf Cardio am Morgen, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Eine Studie zeigt jedoch, dass Cardio am Morgen eher zu einer Verengung des Magens führt, was die Verdauung erschweren kann. Wenn deine Fettabnahme damit richtig gut gelingt, ist es für dich geeignet. Probier es! Alles, was für dich funktioniert, ist gut.

Wenn es nicht anders geht, mach Cardio **direkt nach** dem intensiven Training oder ein wenig später. Nur nicht vor dem intensiven Training. Beispielsweise gehst du im Studio nach deinem Krafttraining, noch in den Cardiobereich. Oder du machst dein Krafttraining morgens oder mittags und gehst am Abend z. B. noch eine Runde joggen.

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Tipp: Mehr Cardio mit zunehmender ReKomp-Dauer

1. Option: Intervention bei Stagnation. Behalte dir zusätzliches Cardio-training als Spezial-Werkzeug in der Hinterhand. Sollte der Fettverlust in deiner ReKompotion nach mehreren Wochen zu langsam vorangehen, fügst du schrittweise Cardio hinzu.

Gehe dabei langsam vor. Erst mal für 1-2 Wochen nur 1x Cardio, dann schauen, ob du auf 2x Cardio erhöhen willst. Hier musst du deine persönliche Balance zwischen der Fettabnahme und den Regenerationskapazitäten finden.

Erhöhe die Cardio-Frequenz schrittweise. Wenn du 1x Cardio pro Woche erreicht hast, das sich ein guter Effekt zeigt, erhöhe die intensivierte Diätanpassungen.

2. Option: Progressive Cardioerhöhung vorplanen. Wenn du Cardio fest eingeplant: Steigere dich dabei behutsam. Dies ist eher für fortgeschrittene Trainierende geeignet.

Beispiel: Planst du eine 9-Wochen ReKompotion, kannst du in jedem Drittel dein Cardio um 1x pro Woche erhöhen. In den ersten 3 Wochen machst du 1x Cardio, ab Woche 4 dann 2x pro Woche und ab Woche 7 dann 3x Cardio pro Woche.

PREVIEW

gekürzte Fassung

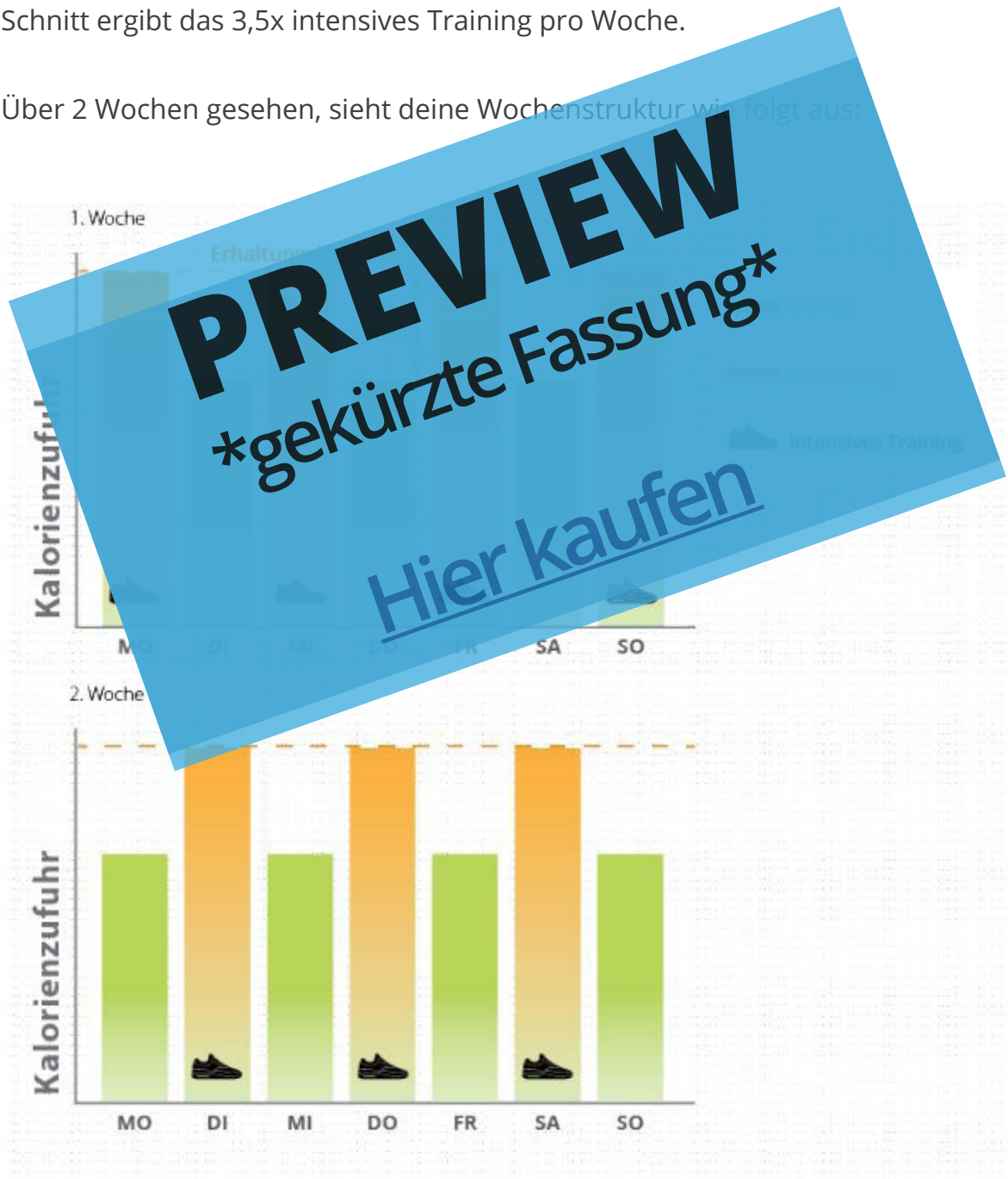
Hier kaufen

3.5x Training pro Woche (Fortgeschrittenen-Rekomp)

Bist du nicht darauf angewiesen, dass die Trainingstage jede Woche auf dem gleichen Wochentag liegen, kannst du mit diesem Wochenplan einfach "jeden 2. Tag trainieren".

Damit hast du in einer Woche 3 Trainingseinheiten und in der nächsten 4. Im Schnitt ergibt das 3,5x intensives Training pro Woche.

Über 2 Wochen gesehen, sieht deine Wochenstruktur wie folgt aus:



Bei 3,5x intensivem Training pro Woche ist ein **2er Split** ideal. Der Ganzkörper-Trainingsplan und der alternierende Ganzkörper-Plan würden zu einer zu hohen Belastung führen.

4x Training pro Woche (Fortgeschrittenenrekombosition)



Als Trainingsplan kommt nur ein **2er Split** in Frage. Ein **Ober-/Unterkörper 2er Split** ist hier ideal, sodass bei den folgenden Trainingseinheiten einzelne Muskelgruppen nicht überlastet werden.

Tipps für die Rekomp-WAVE Wochenpläne

Intermittentfasting: Die Rekomp-WAVE Wochenpläne lassen sich optimal mit Intermittentfasting kombinieren. Dabei isst du fast bis mittags oder nachmittags nichts. Erst kurz vor dem Training und vor allem danach nimmst du deine Nährstoffe zu dir. Eine genaue Anleitung zu dieser Art des Mealtimings findest du im Add-on 2: „Mealtiming“.

Lockerer Cardio (bei Bedarf 1-3x pro Woche) kannst du sowohl an Diättagen als auch an Refeedtagen integrieren.

Viele machen Cardio beim Rekompotionstraining an den Diättagen. Oft direkt am Morgen. So findet das Cardio am Tag hinein und tut sich durch den erhöhten Kalorienverbrauch leichter das Defizit zu erreichen. Optional kann man Cardio sogar auf dem Magen ausführen.

Falls du Cardio an Refeedtagen machen willst, baue es nach deinem Krafttraining ein. Für das technisch anspruchsvolle Cardio solltest du nicht vorermüdet sein und dadurch koordinativ versagen. Falls es nicht anders geht, mach dein Cardio möglichst früh und das Krafttraining möglichst viele Stunden später am Abend.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Die Rekomp-BLOCK Wochenpläne

Bei den Rekomp-BLOCK Wochenplänen sind Diät- und Refeedtage in feste Blöcke aufgeteilt und klar getrennt. Auf vier Diättage mit Kalorienzeit und Fettabnahmen folgen 3 komplette Refeedtage mit Erhaltungskalorien.

Die Rekomp-BLOCK Wochenpläne sind gut geeignet, wenn du gerne möglichst **viel trainierst**.

- ... **Fett an Problemstellen** reduzieren möchtest.
- ... schon etwas **Diäterfahrung** hast und die **Ausdauerfähigkeit** für die vier Diättage am Stück
- ... **hormonell** gut eingestellt bist und **maximalen Muskelaufbau** anstreben möchtest

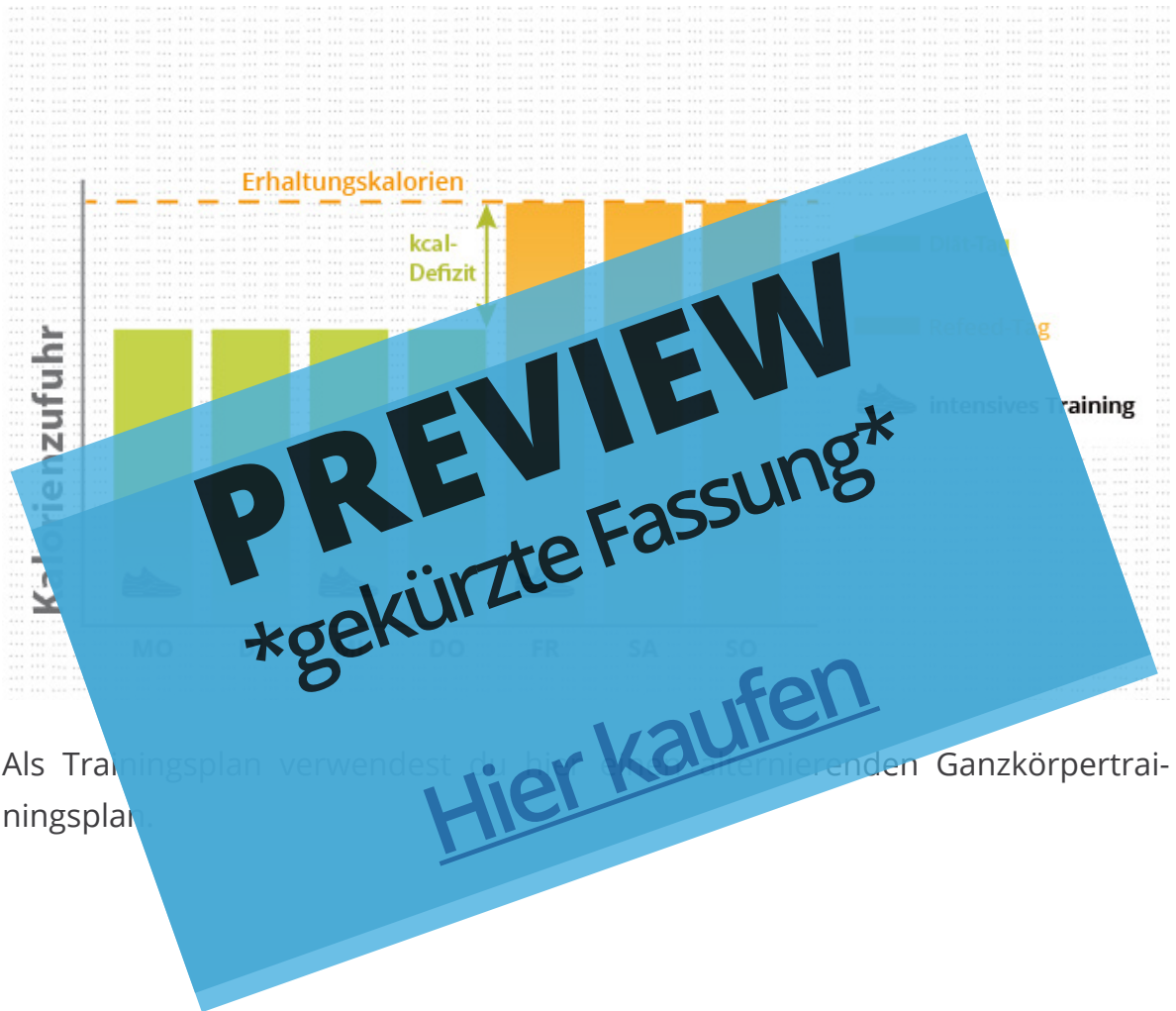
Das Besondere an den Rekomp-BLOCK Wochenplänen ist, dass dein intensives Training oft auf einen Diättag liegt. Dein Kalorienzeitpunkt liegt damit am selben Tag wie dein Training. Man nutzt hier gezielt die erhöhte Fettverbrennung und den erhöhten Kalorienverbrauch durch das Training aus. Gleichzeitig liefert man aber viel Protein, um Muskelabbau-Effekte zu verhindern.

Die Rekomp-BLOCK Wochenpläne lassen sich ideal mit der Mealtiming Strategie **„Proteinfasting“** kombinieren. Wie das genau geht, erfährst du im **Add-on 2: „Mealtiming“**.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

3x Training pro Woche (Anfänger oder Fortgeschrittenen Rekomp)

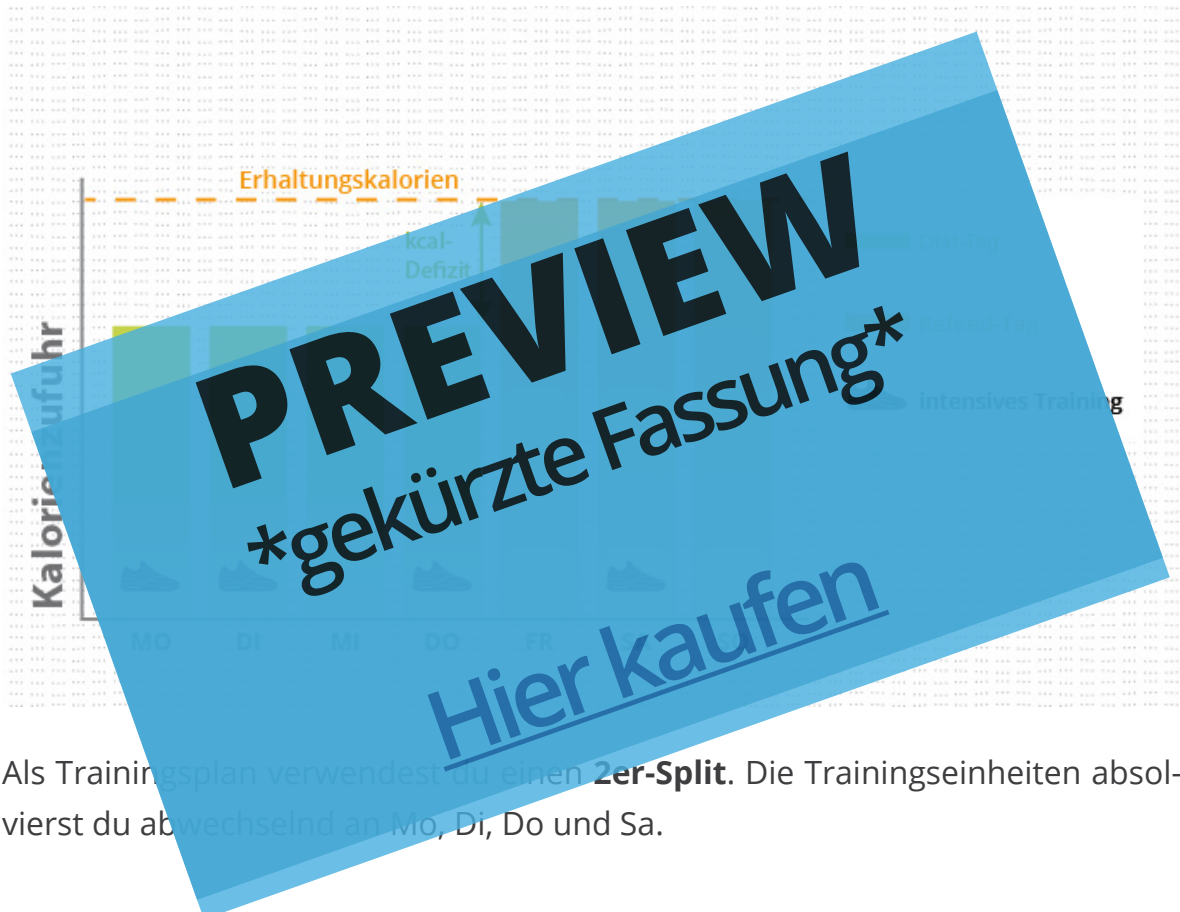
Dies ist ein hervorragender Wochenplan, wenn du unter der Woche viel trainierst und am Wochenende mehr Entspannung und Freiheit willst.



Als Trainingsplan verwendest du hier [intensives Training](#) [kernierenden Ganzkörpertrainingsplan](#)

4x Training pro Woche (Fortgeschrittenen Rekombosition)

Diese ist das Königstemplate aller ReKomp-BLOCK Wochenpläne. Möchtest du das absolute Maximum herausholen, wähle dieses. Vor allem gut geeignet für hochmotivierte und fortgeschrittene Athleten, die die besten Resultate erzielen wollen.



Als Trainingsplan verwendest du einen **Zer-Split**. Die Trainingseinheiten absolvierst du abwechselnd an Mo, Di, Do und Sa.

Tipp: Beginne dein Training so, dass deine Muskelgruppen, die am meisten wachsen sollen, in der Trainingseinheit am Samstag platziert sind. Dort sind sie eingebettet in eine hervorragende Nährstoffzufuhr und können damit am besten trainiert werden und sich optimal regenerieren.

Fettverbrennungsmaximator: Ändere für MI und DI die Sätze und Wiederholungen in deinem Trainingsplan. Trainiere nur mit leichtem bis mittlerem Gewicht (50-60 % des 1 WM) und vielen Sätzen. Zum Beispiel mit 8 Sätzen pro

Schritt 6: Ernährung bei der Rekompotion

Du hast nun einen ReKomp-Wochenplan gewählt. Nun legst du deine genaue Ernährung an den Diät- und Refeedtagen fest.

Die Ernährung ist für den Erfolg deiner Rekompotion von fundamentaler Bedeutung.

Sie ist der **mächtigste Hebel**, um deine Kalorien- und Makronährstoffe (= Protein, Fett, Kohlenhydrate) zu steuern und mit wichtigen Nährstoffen für den Muskelaufbau zu versorgen.

Aus diesem Grund gilt das Sprüchlein "outtrain a bad diet", oder

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Proteinpulver: Ein großer Proteinshake (30 - 60 g Pulver) ist immer ein guter Ersatz für 1-2 faustgroße magerer pflanzliche Lebensmittel. Für die Rekompotion ist ein Mehrkomponentenprotein (kein Whey- bzw. Molkeprotein) empfehlenswert, da es eine geringere Aufnahmeschwindigkeit und hält länger satt. Es ist damit eine fast reine Proteinquelle und eignet sich als **Zwischenmahlzeit** oder als kompletter **Mahlzeiterersatz**.

Wer ein pflanzliches Proteinpulver will, greift auf Soja-, Weizen-, Erbsen oder Reisprotein zurück. Bei pflanzlichem Protein immer eher an der oberen Spanne der Pulvermenge orientieren.

Die überwiegende Proteinversorgung solltest du allerdings mit **"echten Nahrungsmitteln"** gewährleisten, da diese viele andere wichtige Nährstoffe liefern.

“Abs are made in the kitchen”. Selbst mit dem besten Training wirst du kein Fett abnehmen, wenn deine Ernährung nicht passt.

Bei der Ernährung für die BURN & BUILD Rekompotion hast du zwei Optionen.

- **Option A: die “Nicht-Zählen”- Methode mit groben Ernährungs-Regeln.** Kein Zählen von Kalorien und Makronährstoffen, dafür gibt es gewisse Regeln. Vorteil: Weniger Aufwand und Planung. Nachteil: Resultate weniger kontrollierbar.
- **Option B: “Tracking” - Kalorien und Makros zählen.** Vorteil: sichere Ergebnisse. Nachteil: mehr Aufwand für Zählen (“tracken”) und planen.

Im Folgenden wirst du, wie Option A und B genau funktionieren. Du kannst das Kapitel zu Option A überspringen, falls dich nur Option B interessiert. Falls du Tipps für geeignete Lebensmittel brauchst, ist auch die Lektüre von Option A interessant.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Option A: 3 goldene Ernährungsregeln

Es ist immer einen Versuch wert, eine Rekompotion **ohne Kalorien und Makros zählen** durchzuführen. Dafür hältst du dich aber an gewisse Ernährungsregeln, die deine Kalorien und Makros unbewusst kontrollieren.

Gerade mit einem höheren KFA und *bisher* eher schlechten Ernährungsgewohnheiten kann das hervorragend funktionieren.

- **Vorteile der Ernährungsregeln:** geringer Aufwand; kein Tracking von kcal und Makros. Kalorienzählen und Rechnen fällt weg und führt zu mentaler Entlastung. Konzentration auf das Ergebnis kommt eher "wie von allein".

- **Nachteile:** kann sehr langsam sein. Das Ergebnis ist nicht 100% sicher. Es kann zu einem gewissen Plateau kommen, aber es funktioniert nur bis zu einem gewissen Punkt.

Allein durch die großen Ernährungsregeln erzeugte **kalorienreduzierende** Defizit häufig so stark, dass sich Form und **automatisches Kalorien** Effekte potenzieren sich im Zeitverlauf mit dem **richtigen intensiven Training**. Mehrmals die Woche ist hierbei zusätzlich äußerst hilfreich.

Die Ernährungsregeln sind auch gut geeignet, wenn du keine Lust oder Zeit für das genaue "Tracken" hast und einfach mal schauen willst, wie weit du damit kommst. Stellen sich allerdings nach einiger Zeit keine Erfolge ein, solltest du auf Option B wechseln.

Für Option A hältst du dich an die folgenden 3 Ernährungsregeln:

Regel #1: Protein zu fast jeder Mahlzeit

Iss zu jeder der großen Mahlzeiten des Tages 1-2 faustgroße Portionen einer qualitativen Proteinquelle.

Dies gilt **sowohl an Diät- als auch an Refeedtagen**. Frauen und kleine Personen eher das Volumen einer Faust, Männer und/oder schwerere Personen eher zwei Fäuste.

Falls du mehr oder weniger als 3 große Mahlzeiten am Tag isst, stelle sicher, dass du am Ende des Tages **3-6 faustgroße Portionen** gegessen hast.

Du kannst deine Proteingewinne durch typischen proteinreichen Lebensmittelgruppen erzielen: Milch, Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte, Tofu/Soja/Seitan, Proteinbohnen. Ideal: Jeder Mix aus unterschiedlichen Quellen.

Hier konkret einige proteinreiche Lebensmittel:

- **Milchprodukte:** Quark, Käse, Hüttenkäse, Harzer Roller, Käse.
- **Ei:** ganze Eier, Eiklar
- **Fleisch:** Hähnchen, Pute, Schwein, Rind, Lamm, Reh usw.
- **Fisch:** Lachs, Forelle, Thunfisch, Seelachs, Pangasius, Meeresfrüchte wie Shrimps, Tintenfisch, Muscheln etc.
- **Wurst:** Schinken (roh oder gekocht), kalter Braten, Corned Beef.
- **Veg:** Tofu (natur/geräuchert), Sojaschnitzel, Seitan, Bohnen & Hülsenfrüchte.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Magere oder fettreiche Proteinquellen?

Geeignet sind generell alle *mageren* Proteinquellen. Hin und wieder kannst du auch zu *fettreicheren* Varianten greifen. Meistens bewährt es sich im Durchschnitt nicht öfter als 1x pro Tag sehr fettige Proteinquellen zu wählen. Ansonsten erzielt man oft unbewusst kein Kaloriendefizit mehr.

Unter dem Strich ist aber immer dein Fortschritt maßgeblich. Nimm diese Empfehlung daher als ersten Ausgangspunkt. Fettreiche Mahlzeiten machen es einfacher, schnell viele Kalorien zu sich zu nehmen.

Online-Tipp: Ausführliche [Liste mit den besten Lebensmitteln.](https://science-fitness.de/2018/05/01/10-Liste-mit-den-besten-Lebensmitteln-fuer-die-Abnahme/) (<https://science-fitness.de/2018/05/01/10-Liste-mit-den-besten-Lebensmitteln-fuer-die-Abnahme/>)

Was zu den Proteinquellen essen?

Die oben genannten Proteinquellen sind noch keine komplette Mahlzeit. Was du jeweils dazu essen trinkst, hängt davon ab, ob du einen Diättag oder einen

Refeedtag hast. Damit befassen sich die zwei folgenden Ernährungsregeln.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

werden außerdem hormonelle Besonderheiten wie Zykluswoche, Art der Pille, Wechseljahre oder Amenorrhö berücksichtigt.

- Online-Rechner: [Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Männer](https://science-fitness.de/kalorienverbrauch-rechner) (https://science-fitness.de/kalorienverbrauch-rechner)
- Online-Rechner: [Präziser Kalorienverbrauchsrechner für Frauen](https://fitladies.de/kalorienverbrauch-rechner) (https://fitladies.de/kalorienverbrauch-rechner)

Option 2: Kalorienverbrauchsrechnung mit Faustregel

Alternativ verwendest du zur Berechnung deiner Erhaltungskalorien die folgende Faustregel, die wesentliche Aspekte beachtet. Sie geht an dieser Stelle an Martin Berkhan für die Entwicklung der Faustregel.

Kalorienverbrauch = $30 \text{ kcal} \cdot \text{KFA} \cdot \text{Gewicht [kg]}$

Den Faktor 28 veränderst du nach oben oder unten nachdem, was auf dich zutrifft.

Was trifft auf dich zu?	Veränderung des Faktors 28
Sehr groß > 185 cm	+1
KFA weniger als 10 %	+0,5
KFA 20-25 %	-0,5
KFA 25-30 %	-1
KFA mehr als 30 %	-1,5 % (-0,5 zusätzlich für alle 5 % über 34 %)
Muskelmasse +5 kg aufgebaut	+0,5
Muskelmasse +10 kg aufgebaut	+1
Alter > 45 Jahre	-0,5
Alter < 25 Jahre	+0,5
6000-8000 Schritte pro Tag	+0,5
8000-10000 Schritte pro Tag	+1

10000-12000 Schritte pro Tag	+1,5 (für je 2000 Schritte mehr: +0,5 addieren)
------------------------------	---

Kalorienverbrauch-Berechnung für Frauen:

Kalorienverbrauch = 26 x Körpergewicht [kg]

Den Faktor 26 veränderst du nach oben oder unten - je nachdem, was auf dich zutrifft:

Was trifft auf dich zu?	Veränderung des Faktors 26
Sehr groß > 170 cm	+0,5
KFA weniger als 20 %	-0,5
KFA 30-35 %	+0,5
KFA 35-40 %	+1,0
KFA mehr als 40 %	+1,5 % (-0,5 zusätzlich für je 5 % über 44 %)
Muskelmasse +2,5 kg aufgebaut	+0,5
Muskelmasse +5 kg aufgebaut	+1,0
Alter > 45 Jahre	-0,5
Alter < 25 Jahre	+0,5
6000-8000 Schritte pro Tag	+0,5
8000-10000 Schritte pro Tag	+1

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

10000-12000 Schritte pro Tag	+1,5 (für je 2000 Schritte mehr: +0.5 addieren)
------------------------------	---

Bei der Faustregel-Berechnung ist der Kalorienverbrauch durch **aktives Training noch nicht miteinberechnet**. Trainierst du, musst du den Kalorienverbrauch durch das Training an diesem Tag noch addieren.

Training verbraucht je nach Anstrengung und Körpergewicht ca. 5-15 kcal pro Minute (bei trainierten Athleten bis zu 20 kcal pro Minute).

Beispiel:

- 40 Minuten lockere Aktivität (ca. 5 kcal x 40 Minuten)
- 40 Minuten Anstrengung (ca. 10 kcal x 40 Minuten)

Es zählen nur die Minuten, in denen deine Muskeln arbeiten. Beim Krafttraining wird nicht selten nur in einer Trainingszeit wirklich aktiv trainiert, dafür dann allerdings mit höchster Anstrengung. Ein 60-minütiges Training entspricht dann eher 20 Minuten Trainingszeit – allerdings mit einem Verbrauch von 10 bis 20 kcal pro Minute (= 200-400 kcal). Zusammen mit Aufwärmen und einem kleinen Nachbrenneffekt möglicherweise 300-500 kcal.

Kalorienverbrauch-Ermittlung mit Fitness-Tracker und Smartwatch?

Die heutigen Fitness-Tracker liefern unterschiedlich gute Ergebnisse für den Kalorienverbrauch. Sie arbeiten mit diversen Algorithmen, die versuchen deinen wirklichen Kalorienverbrauch abzuschätzen.

Falls du einen Tracker gefunden hast, der für dich genau funktioniert, kannst du diesen natürlich verwenden. Ansonsten bist du mit oben genannten Rechnern und Formeln oft genauso gut oder besser bedient. Wenn du dir noch einen

Schrittzähler besorgst, egal ob simples Pedometer oder integriert in einer Smartwatch, kommst du mit den gezählten Schritten sehr nah an deinen echten Kalorienverbrauch.

Wie oft den Kalorienverbrauch neu berechnen?

Bei einer Fettabnahme ändert sich nach und nach auch der Kalorienverbrauch. Weniger Körpermasse verbraucht weniger Energie. Allerdings erhöht die steigende Muskelmasse in einer Rekompotion den Kalorienverbrauch im Gegenzug wieder.

Dein Kalorienverbrauch wird sich also ändern und es besteht keine Notwendigkeit, diese neu zu berechnen. Es sei denn, du änderst dein Bewegungs- oder Ernährungsverhalten. Willst du körperliche Veränderungen unbedingt erreichen, so ist eine Neuberechnung des Kalorienverbrauchs alle 2-4 Wochen ausreichend.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Wichtig: Kalorienberechnungen sind immer nur erste Schätzungen

Jede Form der Kalorienberechnung bleibt eine Schätzung des realen Wertes. Natürlich ist es trotzdem sinnvoll, durch möglichst präzise Berechnungsformeln sofort sehr nah an deinen wirklichen Kalorienverbrauch zu kommen.

Absolute Sicherheit wirst du jedoch nie erreichen können. Das ist jedoch unproblematisch. Du beginnst einfach im ersten Schritt mit deiner besten Schätzung. Im Anschluss liegt die Wahrheit in der Praxis:

- **Sinkt dein Körperfettanteil nach mehreren Wochen?** Dann liegt du mit deiner Kalorienaufnahme wohl sehr nah an der Wirklichkeit.
- **Stagniert dein Körperfettanteil?** Dann ergebe sich höchstwahrscheinlich kein Kalorienüberschuss. Du hast deinen Kalorienverbrauch zu hoch angesetzt. Versuche es mit einer niedrigeren Kalorienzufuhr, wohlgemerkt, du berechnest deinen Wert um 5 % nach unten und schaust, ob es dir weiter vorangeht.
- **Verlierst du zu schnell Fett?** Dann ergebe sich ein Kalorienbedarf um 5 % nach oben und schaue weiter.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Schritt 4: Makros (Protein, Kohlenhydrate und Fett) an Diät- und

Refeedtagen festlegen

In der BURN & BUILD Rekompotion isst du an **Diättagen wenig Kohlenhydrate** (Low Carb). Hingegen gibt es an **Refeedtagen viele Kohlenhydrate** (High Carb).

Die **Proteinzufuhr** ist durchgängig hoch, verändert sich jedoch auch etwas an Diät- und Refeedtagen. **Fett** füllt immer noch die Lücke bis zur angestrebten Kalorienzufuhr des jeweiligen Tages.

Makro-Empfehlungen für die Rekompotion

	1. Diättag	2. Refeedtag
Kalorienzufuhr	Restliche Kalorien, mind. 0,5 g/kg.	Restliche Kalorien, weder Defizit noch Überschuss.
Protein	2,2-2,5 g/kg (Männer) 2,2-2,5 g/kg (Frauen)	2,2-2,5 g/kg (Männer) 2,2-2,5 g/kg (Frauen)
Kohlenhydrate	0,5-1,5 g/kg	3-4 g/kg
Fett	Restliche Kalorien, mind. 0,5 g/kg.	Restliche Kalorien, mind. 0,5 g/kg.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

¹ Proteinmenge reduzieren, falls du sonst dein Kalorienziel nicht erreichst.

Alle Angaben für die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Protein und Fett) erfolgen in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (g/kg).

Beispiel: Komplettberechnung inklusive Makros

Das Ziel ist, eine Rekompotion mit **80 kg Körpergewicht und 0,5 % Fettverlust** pro Woche durchzuführen.

Schritt 1: Wochen-Kaloriendefizit berechnen:

0,5 % von 80 kg entspricht 0,4 kg. (bei ungeraden Zahlen abrunden). Für diesen Fettverlust benötigst du ein **Wochendefizit von 2800 kcal** (= 7000 kcal x 0,4), da 1 kg Körperfett ca. 7000 kcal entspricht.

Schritt 2: Wochen-Defizit auf Diättage verteilen

Bei 4 Diättagen pro Woche entspricht das ein **Defizit pro Diättag**.

Schritt 3: Kalorien berechnen

Du berechnest das **mittlere Kalorienbedürfnis** von 2500 kcal.

Somit kannst du **1800 kcal pro Diättag konsumieren** (=2500 kcal - 700 kcal). An einem **Refeedtag** isst du einfach deine **Erhaltungskalorien** von 2500 kcal zu dir.

Schritt 4: Makros berechnen

Die **genauen Makronährstoffe** mit ihrem jeweiligen Kalorienwert in diesem Beispiel sehen wie folgt aus:

Makronährstoff	Energie
Kohlenhydrate	~4 kcal pro Gramm
Protein	~4 kcal pro Gramm
Fett	~9 kcal pro Gramm

PREVIEW
 gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Kcal und Makros am Diättag:

- Für den Proteinwert wählen wir in diesem Beispiel den Faktor 2,7 g/kg. Damit berechnest du eine Proteinzufuhr von **216 g** ($= 2,7 \text{ g/kg} \times 80 \text{ kg}$).
- Kohlenhydrate legen wir auf 1g/kg fest. Das ergibt **80 g** ($= 1 \text{ g} \times 80 \text{ kg}$).
- Fett: Für die Fettmenge musst du die Kalorien von Protein und Kohlenhydraten abziehen und den verbleibenden Rest auf das Fett verteilen. 216 g Protein entspricht 864 kcal ($= 4 \times 216$). 80 g Kohlenhydrate macht 320 kcal ($= 4 \times 80$). Ziel sind 1800 kcal am Diättag. Davon ziehst du die Protein- und Kohlenhydratkalorien ab: $1800 \text{ kcal} - 864 \text{ kcal} - 320 \text{ kcal} = 706 \text{ kcal}$. Dieser Kalorienwert bl... $706/9$ Fett... gibt das 78 g ($=$
- 1 g Fett enthält 9 kcal. Um den 706 kcal zu decken, benötigst du $706/9 = 78,4 \text{ g}$ Fett.
- Checke Bist du über 0,5 g Fett pro kg Körpergewicht? Bei 80 kg müsstest du über 40 g Fett pro kg Körpergewicht haben. Da liegst du weit darüber. Daher kannst du alles so belassen.

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Kcal und Makros am Refeedtag:

- Für den Proteinwert wählen wir in diesem Beispiel 2,3 g/kg. Damit ergibt sich **184 g** ($= 2,3 \text{ g/kg} \times 80 \text{ kg}$) Protein am Refeedtag.
- Kohlenhydrate liegen mit 4 g/kg bei **320 g** ($= 4 \text{ g/kg} \times 80 \text{ kg}$).
- Zur Berechnung des verbleibenden Fetts ziehst du von den Erhaltungskalorien die Protein- und Kohlenhydratkalorien ab: $2500 \text{ kcal} - (184 \text{ kcal} \times 4 + 320 \text{ kcal} \times 4) = 484 \text{ kcal}$. Diese verbleibenden kcal füllst du mit Fett. $484/9 = 54 \text{ g}$ Fett. Die entspricht den restlich verfügbaren Kalorien bis zu den Erhaltungskalorien.
- Auch hier liegst du über den 0,5 g/kg Fett. Somit ist das Ergebnis in

Ordnung.

Generell ist lediglich die Berechnung der Fettzufuhr komplexer. Denn hier musst du "rückwärts" rechnen. Du schaust, wie viele Kalorien dir nach Protein und Kohlenhydrate noch zur Verfügung stehen. Diese Kalorienmenge geteilt durch 9, ergibt dann deine Fettzufuhr in Gramm.

Was ist zu tun, wenn Fett unter 0,5 g/kg sinkt?

Die Fettzufuhr sollte **mindestens 0,5 g/kg** betragen. Bei 80 kg wäre das eine Fettuntergrenze von 40 g ($= 0,5 \times 80 \text{ kg Körpergewicht}$).

Unterschreitest du bei einer Fettzufuhr die Fettuntergrenze, musst du die Proteinzufuhr so weit erhöhen, bis die Berechnung **mindestens 0,5 g/kg** in unsere Formel heraukragt.

Beispiel: Angenommen du bekommst nur 30 g Fett. Allerdings solltest du auf 40 g kommen. Gehe hier vor:

- Multipliziere die fehlenden 10 g mit 9 kcal/g.
- Diese 90 kcal musst du nun von Protein abziehen. $90/4 \text{ kcal}$ ergibt 22,5 g.
- Jetzt isst du also 22,5 g weniger Protein und dafür 10 g mehr Fett.
- Deine Kalorienzufuhr bleibt so exakt gleich. Du hast nur Protein gegen Fett getauscht.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Eher weniger oder eher mehr Protein wählen?

Die Proteinmenge in der Rekompotion hat eine gewisse Spannweite. Bei Männern sind es 2,0 - 3,0 g/kg Protein. Bei Frauen 1,8 - 2,6 g/kg. Wo solltest du dich in dieser Spanne am besten einordnen?

Die Proteinmenge hat zwei wichtige Aufgaben:

- a) den **Muskelaufbau** zu gewährleisten
- b) bei der **Sättigung** zu helfen.

Sofern beides ohne Problem funktioniert, orientiere dich am **unteren Limit** (z. B. 2,0 g/kg für Männer, 1,8 g/kg für Frauen). Zu Beginn ist es unproblematisch, wenn du mit dem Protein auch am unteren Limit orientiert bist und du es im Laufe der Rekompotion zu erhöhen.

Das ändert sich jedoch häufig, wenn die Fortschritte im Kraftraum einstellen und dein KFA sinkt. Dann solltest du von einer höheren Proteinzufuhr oder sogar für die Fortschritte an das obere Limit gehen (3,0 g/kg Männer, 2,6 g/kg Frauen).

Generell empfiehlt es sich, zu Beginn mit einem **mittigen Proteinwert** zu starten und erste Erfahrungen zu sammeln (z. B. 2,5 g/kg Männer, 2,2 g/kg Frauen).

Du kannst die Proteinzufuhr im Laufe der Rekompotion auch verändern und dafür die Fettzufuhr entsprechend anpassen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

Kalorien und Makros richtig tracken

Willst du genau wissen, wie viele **Kalorien und Makronährstoffe** (Protein, Fett und Kohlenhydrate) du aufnimmst, musst du diese Werte genau tracken. So hast du jeden Tag einen exakten Überblick über deine Nahrungsaufnahme, kannst die Vorgaben deiner Diät genau befolgen und erreichst deine Ziele.

Empfehlenswert sind **Stift und Papier** oder ein Tabellenprogramm wie **Excel** oder **Calc**, mit dem du deine Kcal und Makros trackst. Noch bequemer geht es mit einem **Ernährungstagebuch** bei fddb.info, fatsecret.de oder Myfitnesspal.com an.

Apps sind immer eine Option. Die Liste von oben nach unten ist sortiert nach Häufigkeit der Nutzung unserer Leser.

- fddb.info
- fatsecret.de
- [Yazio](http://yazio.com)
- [Lifesum](http://lifesum.com)
- [Myfitnesspal](http://myfitnesspal.com)

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Wie findest du die genauen Werte von Kalorien und Makros der Lebensmittel?

Auf den drei oben genannten Websites (fddb.info, fatsecret.de oder Myfitnesspal.com) findest du die Kalorien und Makros praktisch aller Lebensmittel

über die Suchmasken. Diese trägst du dann in dein Ernährungstagebuch ein oder du notierst sie manuell.

Willst du es bei einem Lebensmittel ganz genau wissen, schau auf nutritiondata.com (nur auf Englisch). Dort gibt hervorragende Nährstoffangaben zu fast allen Lebensmitteln in einem herausragenden Detailgrad.

Tipp: Gib bei in einer Suchmaschine dein gesuchtes Lebensmittel + "fddb" ein. Das gesuchte Lebensmittel ist dann praktisch immer auf Platz 1 der Suchergebnisse. Zum Beispiel: "Kartoffel fddb". Dasselbe funktioniert für fatsecret und myfitnesspal. Auch für nutritiondata.com - das ist ein Lebensmittel, wie bereits erwähnt, auf Englisch eingeben.

Sonstige Tipps

- Eine Küchenwaage hilft dir, wenn du von 1 Gramm ist für genaues Tracking hilfreich. Du schätzt du oft grob über die Packungsgröße schätzen.
- In den Datenbanken sind immer die Kalorien für **Lebensmittel** hinterlegt. Die Kalorien sind immer auf das ungekochte Produkt im Rohzustand oder für Konserven auf das Abtropfgewicht.
- Vorsicht bei den **nutzerbasierten Einträgen**: Hier gibt es hin und wieder Fehler – es schadet nicht, häufig genutzte Lebensmittel zu überprüfen.

Egal, wie du deine Kalorien und Makros genau trackst, wichtig ist am Ende nur deine konsumierten Kalorien und die Makros zu ermitteln. So weißt du, ob du deine Vorgaben erreichst.

Schritt 7: Krafttraining - Gewicht, Steigerungen, Pausen & Setbacks

Dein Ernährungskonzept steht nun. Jetzt wieder zurück zum Training.

Weiter oben hast du den passenden Trainingsplan ausgewählt. In diesem Kapitel erfährst du, wie die Wahl des Trainingsgewichts, die Steigerungen und sogenannte Setbacks aussehen sollten.

Mit wie viel Gewicht kannst du dein Maximum wann Gewicht erhöhen?

1. Trainingswoche: Gewichte, Technik und Technik

Beginne die ersten Trainingseinheiten in den ersten Wochen deiner Rekombosition immer mit so viel Gewicht, das dir 10 Wiederholungen **locker mit mehr Wiederholungen als im Training vorgegeben** ausführen könntest.

Bei vorgegebenen 5-8 Wiederholungen nimmst du beispielsweise ein Gewicht, mit dem du **locker 10 Wiederholungen** machen könntest. Sofern du noch keine Erfahrung hast, beginne eine Übung mit dem kleinstmöglichen Gewicht und taste dich dann Satz für Satz nach oben.

Dein Gewicht ist richtig gewählt, wenn die **Bewegungsgeschwindigkeit** der Übungsausführung in den letzten Wiederholungen eines Satzes **kaum langsamer** wird.

Das gilt auch für fortgeschrittene Trainierende. Ein moderater Einstieg bereitet deine Muskeln vor und schafft die Basis für zukünftige Steigerungen. Außerdem

hat dein Körper schon genug damit zu tun, sich an die neue Ernährung zu gewöhnen.

Nutze diese Anfangsphase, um **an deiner Technik zu arbeiten** und dich an deinen **neuen Trainingsplan zu gewöhnen**. Muskeln wachsen nur effizient, wenn sie auch wirklich "getroffen" werden. Abfälschen der Technik, Schwung holen usw. vermeidet oft den eigentlichen Trainingsreiz. Mit schlechter Technik wirst du Stagnation erfahren.

2. Trainingswoche: Höhere Gewichte & nächstes Limit

In der 2. Woche des Rekompensationstrainings erhöhst du das Gewicht in jeder Übung so stark, dass du nur noch 2-3 Wiederholungen in einem Satz merklich langsamer wachst.

Peile dich noch etwas über den Bereich der Vorgaben deines Trainingsplans an. Das sind 5, 8, 10 oder 12 Wiederholungen - bei 5-8, 8-10 oder 10-12 Wiederholungen erreichen. Damit trainierst du am Limit als in der ersten Woche. Allerdings noch ein gutes Wiederholungsintervall von einer maximalen Belastung.

Wenn du in einer Übung merkst, dass du zu leicht unterwegs bist, erhöhst du das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit.

3. Trainingswoche und danach: Regelmäßig steigern & Autore-

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

gulation

Ab der dritten Woche erhöhst du immer dann das Gewicht in der kommenden Trainingseinheit, sobald du bei allen Sätzen einer Übung die obere Wiederholungsvorgabe mit sauberer Technik schaffst.

Diese Form der **“Autoregulation”** lässt deinen Körper selbst bestimmen, ob er bereit für den nächsten Steigerungsschritt ist.

Beispiele:

- Schaffst du bei der **Vollausführung** beispielsweise **8/8/8** legst du in der nächsten Trainingseinheit ein **höheres Gewicht** an.
- Schaffst du bei einer Übung **nur 8/7/5**, behältst du das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit bei. Dasselbe gilt für **8/7** oder jede andere Kombination, die **nicht 8/8/8** entspricht. Das gilt in den nächsten Trainingseinheiten **dasselbe**, solange du es **geschafft** hast.
- Für die Übungen mit einem vorgegebenen Wiederholungsbereich von **2 x 8-10** oder **2 x 10-12** gilt entsprechend **10/10** oder **12/12** als Bedingung für die Steigerung in der folgenden Trainingseinheit.

PREVIEW

gekürzte Fassung

Hier kaufen

Um wie viele Kilogramm steigern?

Steigere dich immer auf das **nächstmögliche Gewicht**, das dir deine Scheiben/ Hanteln oder die Maschine ermöglicht. Die Höhe der möglichen Steigerung ist meistens durch das Equipment in deinem Studio vorgegeben:

- Bei **Langhantel-Übungen** ist die kleinste Scheibe oftmals die 1,25 kg. Links und rechts eine davon dran ist 2,5 kg die nächstmögliche Steigerung.
- Bei **Kurzhandtelübungen** hast du meistens eine feinere Abstimmung der Gewichte. Nimm das nächsthöhere Hantelgewicht. In der Regel gibt es hier 1-2 kg Steigerungsschritte.
- Bei **Maschinen** nimmst du meistens die nächste Einstellung. Die Gewichtsangaben sind oft in 5 kg Schritten und daher ist es eine grobe Richtwerte und entscheidend ist die Belastung, die du spürst. Wichtig ist, dass du immer an derselben Maschine trainierst, hast dein Gewicht gesteigert. Mehr musst du nicht wissen.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Kann ich auch schneller steigern?
Fällt dir eine Übung enorm leicht? Dann kannst du auch mal einen **doppelten Steigerungsschritt** wagen.

Übertreibe es jedoch nicht damit. Zu schnelle Steigerungen führen zu verfrühter Stagnation, weil man dem Körper die notwendige Zeit für Anpassungen und Regeneration vorenthalten hat. Gerade als Kraftsport-Neuling solltest du deinen **Muskeln, Sehnen und Bändern** die notwendige Zeit für die Anpassung geben.

Du kannst dich nach dem Erreichen aller vorgegeben Wiederholungen des oberen Wiederholungsbereiches ("8/8/8" oder "10/10/10" oder "12/12/12") theoretisch nach jeder Trainingseinheit steigern. Dadurch kommen selbst bei kleinen

Mit der "Nicht zählen"- Methode (Option A)

Zählst du keine Kalorien oder willst du in der Diätpause ganz bewusst den Tracking-Aufwand sparen, musst du Wege finden, um das Maß zu halten, aber trotzdem eine mittlere Kohlenhydratzufuhr zu gewährleisten.

Ein guter Tipp ist es, relativ "normal" zu essen - und dabei immer noch auf etwas mehr Protein zu achten. Achte auf folgende Regeln:

- **"Normale" Portionsgrößen** - wie jemand anders mit deinem aktuellen Körpergewicht auch tun würde.
- Weiter **1-2 faustgroße Proteinhänge** essen
- Eher **High Carb** als Low Carb wählen
- Mit der Fettzufuhr nicht übertrieben sparen
- **Überwiegen** **proteinreiche Lebensmittel** essen
- **Viel Gemüse**.

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Falls du Probleme mit dem "Überessen" bekommst:

- Iss **Hülsenfrüchte**, Obst oder gekochte Kartoffeln anstelle von Brot, Nudeln und Reis.
- Vermeide Mahlzeiten, bei denen hohe Mengen an Kohlenhydraten und Fett kombiniert werden.

Mit der "Kalorien und Makros zählen"- Methode (Option B)

Sofern du Kalorien & Makros zählst, halte dich an diese Vorgaben:

- **Kalorien: Erhaltungskalorien:** Nimm so viele Kalorien zu dir, wie du verbrauchst. Das liefert deinem Körper ein wichtiges Entspannungssignal und deine hormonelle Lage normalisiert sich wieder.
- **Kohlenhydrate:** mindestens 3 g/kg. Darunter solltest du nicht stehen.
- **Protein: 1,3-2 g/kg.** Mit Erhaltungskalorien bist du weniger anfällig für Muskelabbau. Daher gerne in der Pause.
- **Fett:** restlich

PREVIEW

gekürzte Fassung

Hier kaufen

Auch mal ungesund? Food oder Süßigkeiten?

In einer Diätpause ist es wichtig, die Zügel zu lockern und einen Mittelweg zu fahren. Auch Pizza, Schokolade und Co. können hier mal auf den Tisch kommen. Das führt zu einer mentalen Entspannung und wird nicht zur Fettzunahme führen, sofern du nicht zu viele Kalorien zu dir nimmst. Bei ca. 20 % deiner Energiezufuhr mit diesen Lebensmitteln funktioniert das in der Regel hervorragend.

Wichtig: Keine extremen Ernährungsformen in der 2-Wochen Pause

Bitte halte dich in der Pause von jeder extremen und einseitigen Ernährungsform fern. Extremes Low Carb oder Low Fat sind nicht Sinn der Sache.

Dies wird meistens aus einer starken Angst heraus gemacht, man könne die Kalorienzufuhr anders nicht unter Kontrolle halten. Doch das ist ein Trugschluss, auch wenn das in der Vergangenheit vielleicht phasenweise funktioniert hat. Wenn dein Körper schon gestresst ist, bringst du ihn damit noch weiter

aus der Balance. Die Hunger- und Appetitgefühle werden immer stärker und irgendwann brechen die Dämme.

Waage in der Rekompotionspause

Stell dich darauf ein, dass dein Gewicht innerhalb der ersten 1-3 Tage deiner Rekompotionspause um 0,5 bis 1 kg ansteigt (bei schweren Personen auch ein wenig mehr). Dies ähnelt den Refeeds, ist nur etwas ausgeprägter.

Diese Gewichtszunahme bedeutet nicht, dass du Fett zugenommen hast! Die Gewichtszunahme entsteht durch die Wiederauffüllung von **Glykogen**, mehr **Magen-/Darminhalt** und sonstigen **Wasser**. Meistens stabilisiert sich dein Gewicht nach dieser Gewichtszunahme und bleibt danach relativ konstant.

Training in der 3. und 4. Rekompotionspause

In der Diätpause verlegst du über mehr Energie auf die gefüllte Glykogenspeicher. Trotzdem ist dies nicht die Phase, um dein Training zu **intensivieren**. Schließlich soll sich dein Körper nach der Diät erholen.

PREVIEW
gekürzte Fassung
[Hier kaufen](#)

Weniger Trainingseinheiten in der Rekompotionspause

In der Pause reduzierst du deine **intensiven Trainingseinheiten** pro Woche um ca. 50 %:

- Aus 2 Trainingseinheiten wird 1 Trainingseinheit
- Aus 3 Trainingseinheiten werden 1-2 Trainingseinheiten
- Aus 4 Trainingseinheiten werden 2 Trainingseinheiten.

Deinen Trainingsplan änderst du durch die **Cardioeinheiten** einfach nacheinander, wie sie im Wochenplan vorkommen. Du fügst auch eine zusätzliche Cardioeinheit hinzu.

Sobald du deine Rekompotion mit einem Complete-SETBACK kombinierst, setzt du zusätzlich alle Trainingsgewichte um 20 % zurück.

Keine Angst vor Muskelabbau! Kraft und Muskeln verschwinden nicht über Nacht. Sie lassen sich auch bei geringem Trainingsaufwands, der für den Aufbau notwendig war, über längere Zeit konservieren. Daher musst du keine Angst haben bei 2 Wochen geringerem Training Muskeln abzubauen.

Muskelaufbau ist relativ anstrengend, aber Muskelerhalt im Vergleich sehr einfach. Oft realisieren sich in der Pause sogar einige "Gains". Viele sind über-

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

rasch, wie stark und energiegeladener sie nach einer Pause mit weniger Training zurückkehren.

Weniger als 2 Wochen Diätpause auch ok?

Zur hormonellen Entspannung sind in der Regel 2 Wochen Diätpause ideal. Stehst du unter Zeitdruck oder bist genetisch gesegnet, kannst du die Pause auf 10 Tage oder maximal auf 7 Tage verkürzen.

Aber Achtung: Du bekommst hier nicht den maximalen Erholungseffekt. Überlege gut, ob dir eine geringere Erholungsphase wirklich ausreicht.

Zusammenfassung



PREVIEW
gekürzte Fassung
Hier kaufen

- Verwende die Rekompensationspause bewusst als "Entspannunginsel" zwischen zwei Trainingsphasen anwenden.
- Während der Pause sind eine **moderate Kalorienzufuhr**, eine mittlere bis hohe **Kohlenhydratzufuhr** und eine mittlere **Proteinzufuhr** anzustreben.
- Unverarbeitete Lebensmittel, genügend Protein und moderate Mengen stärkehaltiger Kohlenhydrate helfen, Maß zu halten.
- Trainingseinheiten um ca. 50 % pro Woche reduzieren.

Schritt 9: Kontrolliertes Ende: Stabilisierung & Übergang

Bist du nach mehreren Wochen am Ziel deiner Rekompotion angelangt oder willst ab jetzt andere Ziele verfolgen, ist es Zeit für das **kontrollierte Rekompotions-Ende**.

Nicht wenige bringen sich nach einer längeren Phase der Anstrengung mit **unkontrolliertem "Fressflashes"** um die wertvollen Resultate mehrerer Wochen. Schließlich darf man sich jetzt doch mal richtig gönnen – nach der langen Zeit der Entbehrung. Oder? Ehe man sich jedoch viele Wochen mühevoller Arbeit entgegen stellt, sollte man sich jedoch viele längeren Abnehmungsphasen vermeiden. **Calorienüberschuss** starten.

Doch der Körper ist noch nicht bereit dafür.

Er benötigt einige Tage Zeit, um wieder bereit zu sein für Anforderungen, die einen anderen Stoffwechsellzustand erfordern. So müssen sich beispielsweise verschiedene Hormone wieder stabilisieren oder Enzyme zur Kohlenhydratverarbeitung oder Energiegewinnung hochreguliert werden.

Daher ist es empfehlenswert, nach der Rekompotion eine **1-wöchige Übergangs- und Stabilisierungsphase** anzusetzen.

So funktioniert es:

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Kalorien und Makros in der 7 Tage Stabilisierungsphase

Es gelten dieselben Vorgaben wie bei den 2-Wochen-Rekompensationspausen:

- **Kalorien:** Erhaltungskalorien.
- **Kohlenhydrate:** mindestens 3 g pro kg Körpergewicht.
- **Protein: 1,3-2 g/kg** Mit Erhaltungskalorien ist dein Körper weniger anfällig für Muskelabbau. Daher genügt eine mittlere Zufuhr in der Pause.
- **Fett:** restliche Kalorien.

Falls du keine Kalorien und Makros trackst, gelten ebenso dieselben Regeln:

- "Normale" Mahlzeiten - wie jemand anders es mit deinem aktuellen Körpergewicht auch tun würde.
- Weiter 1-2 faustgroße Portionen pro Mahlzeit.
- Eher High Carb/Low Fat.
- Überwiegend **unverarbeitete Lebensmittel** essen.
- **Viel Gemüse.**

Falls du Probleme mit "Überessen" bekommst

- Iss mehr Hülsenfrüchte, Obst oder gekochte Kartoffeln, statt Brot, Nudeln und Reis.
- Vermeide Mahlzeiten, bei denen hohe Mengen an Kohlenhydrate und Fett kombiniert werden.

Lösung 1: "Nicht-Zählen"-Methode

Geht es beim Abnehmen nicht weiter, nimmst du im Verhältnis zu deinem Kalorienverbrauch zu viele Kalorien über die Ernährung zu dir. Das ist bei einer "Nicht-Zählen" Methode nicht ungewöhnlich.

Im ersten Schritt lohnt es sich, deine **Ernährung ausnahmsweise für 3 Tage zu tracken**. So findest du möglicherweise versteckte hochkalorische "Fettbomben" oder Kohlenhydratquellen, die du einfach eliminieren oder durch bessere Alternativen ersetzen kannst. Danach machst du wie gewohnt weiter.

Sollte das nicht die gewünschte Wirkung erzielen, ist das weitere Vorgehen:



Schritt 1: Kohlenhydrate an Refeedtagen zurückfahren

Findest du beim kurzfristigen Tracking nichts, fährst du deine Kohlenhydratzufuhr an Refeedtagen zurück. Dies erreichst du, indem du **nicht jede Mahlzeit des Tages kohlenhydratreich** isst.

Ersetze zu Beginn **eine Mahlzeit** am Tag durch proteinreiche Nahrung und etwas Fett (+ optional viel Gemüse).

Rezept-Ideen

- Rührei 1-2 ganzen Eiern und...
- Quark mit Protein...
- Großer Salat...

Ob es sich dabei um Frühstück, Mittag- oder Abendessen handelt, ist nicht wichtig. Mach mit diesem Vorgehen die nächsten Tage weiter.

Sollte das **nicht** den Durchbruch bringen, ersetze eine **zweite Mahlzeit des Tages** wie oben beschrieben.

Diese Maßnahmen bringen das Abnehmen in den meisten Fällen wieder in Gang. Vor allem, wenn dein Körperfettanteil eher etwas höher liegt.

Schritt 2: Fettzufuhr an Diättagen einschränken

Benötigst du noch weitere Verringerungen deiner Kalorienzufuhr, schränkst du **zusätzlich deine Fettzufuhr an Diättagen ein**. Es ist somit weiterhin Low Carb, nun jedoch mit einem stärkeren Blick auf die Fette.

In der Praxis bedeutet das, fettiges Fleisch (Hackfleisch, Schweinenacken, Speck usw.), fetthaltige Milchprodukte (Butter, Quark, Käse, Sahne) und Öle stärker

einzu-schränken. Verwende stattdessen primär magere Proteinquellen mit geringem Fettanteil.

Du musst das Fett nicht komplett auf 0 g reduzieren. Vielmehr solltest du einfach fettbewusster agieren. Zum Beispiel:

- Anstatt 4 EL Öl in den Salat nur noch 1 EL geben.
- Anstelle des fettigsten Nackensteak oder Hackfleisch einfach mageres Fleisch oder fettreduziertes Hack verwenden.
- Den 40 % -igen Quark durch ein Gemisch aus 20 % -igen Quark und 20 % -igen Joghurt ersetzen.

Geht es trotz Schritt 1 nicht, dann mach 2-3 Wochen nichts weiter und die du willst weitere Fortschritte, musst du die "Tracking"-Methode wechseln und jeden Tag Kalorien und Makros tracken.

Lösung 2: "Tracking"-Methode

Bei der "Tracking"-Methode ist die Maßnahme recht simpel:

Reduziere deine tägliche Kalorienzufuhr um 5 %

So erhöhst du dein Kaloriendefizit und die Fettabnahme wird bald wieder anlaufen. Diese 5 % Reduktion gilt sowohl für Diät- als auch für Refeedtage.

Beispiel: Hast du bisher im Schnitt an einem Tag **2000 kcal** oder **2500 kcal** zu dir genommen, nimmst du ab jetzt **100 kcal** (= $2000 \text{ kcal} \times 0,05$) bzw. **125 kcal** (=

2500 kcal x 0,05) weniger zu dir. Über die Woche gesehen sind das 700 kcal bzw. 875 kcal weniger.

Hast du das Gefühl, dass du in den letzten Wochen sogar leicht an Fett zugenommen hast oder benötigst einen größeren Schub, reduziere die Kalorienzufuhr gleich um 10 %.

Wichtig: Vielleicht müsstest du gemäß deinem Kalorienrechner oder deiner Sportuhr schon im Defizit sein. Aber die Berechnungen auf der Basis von Algorithmen können immer nur Schätzungen oder Annäherungen sein. Die Wahrheit liegt im konkreten Fortschritt. Wenn du nicht abnimmst, hast du kein Kaloriendefizit erzielt. Bedenke: Du benötigst keine Theorie, sondern in der Praxis.

Kohlenhydrate... Protein...
Am besten lässt du die... unverändert. Schließlich hat Protein gute Sättigungseigenschaften... und ist zentral für den Muskelaufbau.

Die 5 % Kalorienreduktion realisiert... **50% aus Fett und Kohlenhydraten.** Bei einer... Reduktion wären das ca. 12 g weniger Kohlenhydrate (ca. 50 kcal) und 1 g weniger Fett (ca. 50 kcal). Denn 1 g Kohlenhydrate hat 4 kcal und 1 g Fett hat 9 kcal.

Sollte dir die Reduktion jedoch mit einer anderen Aufteilung - oder sogar 100 % aus Fett oder 100 % aus Kohlenhydraten - **einfacher fallen**, dann ist dies auch in Ordnung. Ultimativ ist die Kalorienreduktion entscheidend. Die exakten Makros sind sekundär, solange die Proteinzufuhr gewährleistet ist.

PREVIEW

gekürzte Fassung

Hier kaufen

Lösung 3: Mehr Cardio hinzufügen

Cardio vergrößert deinen Kalorienverbrauch, steigert die Fettverbrennung und hilft oft bei der Hungerkontrolle. Lockeres Cardio belastet zudem nach einer kurzen Eingewöhnung kaum die Regeneration.

Das ist auch der Grund, warum die "oldschool" Bodybuilder in ihrer Wettkampfvorbereitung viele Stunden Cardio absolviert haben. Daher ist Cardio ein ideales Mittel, das du hinzufügen kannst, sobald die Fettabnahme nicht mehr weitergeht.

Wie Cardio hinzufügen?

Füge im ersten Schritt 1-2 x 15-20 Minuten lockeres Cardio pro Woche hinzu. Zusätzlich zu deinem bestehenden Training.

Hast du bisher noch kein Cardio, steige mit 15 bis 20 Minuten ein und erhöhe die Dauer jeder Einheit um 5 Minuten, bis du bei den 30-40 Minuten bist. Du musst dich auch an diese Belastung erstmal gewöhnen.

Hast du schon mehr Erfahrung mit Ausdauertraining, kannst du auch direkt mit 30-40 Minuten einsteigen.

Mit dieser Menge an Cardio wird deine Fettabnahme einen ordentlichen Schub bekommen.

Sollte diese Änderung noch nicht genügen, steigere dein Cardio auf 3x pro Woche. Mehr solltest du allerdings nicht machen. Das würde die Regeneration zu stark belasten.

PREVIEW
gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

Trainingspläne

Hier findest du alle Trainingspläne für die Rekompotion.

So liest du die Trainingspläne

Bei den Trainingsplänen findest du Angaben wie **3 x 5-8**, Kniebeugen. Oder **3 x 8-10** Klimmzüge.

3x 5-8 bedeutet, dass du von der jeweiligen Übung 3 Wiederholungen am Stück ausführst. Danach machst du eine kurze Pause und machst die Übung erneut 5-8 Wiederholungen aus. Das machst du 3-mal.

Mach die Übung immer erst alle 3 Sätze einer Übung aus, bevor du zur nächsten gehst.

Richtige Übungsausführung und Technik?

Die Beschreibungen der richtigen Übungsausführung sind im Rahmen dieses Buches nicht darstellbar. Anstatt dessen findest du unter: "[Übungen & richtige Technik](https://science-fitness.de/uebungen/)" (<https://science-fitness.de/uebungen/>).

Falls du die Übungen noch nicht kannst, lass sie dir von einem guten Trainer vor Ort genau zeigen. Leider ist es sehr selten, dass die Grundübungen in kommerziellen Studios richtig vermittelt werden. Sicherer ist es, dir dann die Maschinenübungen zeigen zu lassen. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kannst du auch zu Hause mit minimalem Equipment ausführen.

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

Ganzkörpertrainingsplan

Dieser Trainingsplan ist für **1x oder 2x Krafttraining/Woche** die richtige Wahl (in Ausnahmefällen auch für 3x pro Woche). Beim Ganzkörpertraining führst du in jeder Trainingseinheit dieselben Übungen aus.

Den Ganzkörper-Trainingsplan gibt es in 3 Varianten: mit **Grundübungen**, mit **Maschinen** und mit **Körperereigengewichts-Übungen**.

Beim HOME-Trainingsplan ist aufgrund der geringeren Gewichte mit weniger Muskelaufbau zu rechnen (vor allem bei kleineren Muskelgruppen). Falls möglich, also immer mit Maschinen (z.B. Bankdrücken) trainieren.

1. Ganzkörper-Trainingsplan (Grundübungen)

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 5-8	Kniebeugen
3 x 5-8	Bankdrücken
2 x 8-10	Beinpressen
2 x 8-10	Bankdrücken
2 x 8-10	Rudern (brustgestützt)
2 x 8-10	Seitheben (vorgebeugt)
2 x 8-10	Klimmzüge
1 x 10-12	Fliegende
1-2 x 10-12 (jeweils)	Bei Bedarf: Bauch, Bizeps, Trizeps

PREVIEW
gekürzte Fassung

Hier kaufen

2. Ganzkörper-Trainingsplan (Maschinen)

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 8-10	Beinpresse
3 x 8-10	Brustpresse
2 x 8-10	Rudermaschine
2 x 8-10 (jeweils)	Beinbeuger, Hyperextensions
2 x 8-10	Schulterpresse
2 x 8-10	Latzug
2 x 10-12	Seitheben-Maschine
1 x 10-12	Fliegende
1-2 x 10-12 (jeweils)	Bizeps, Trizeps

PREVIEW

gekürzte Fassung

[Hier kaufen](#)

2er-Split (Oberkörper-/Unterkörper)

Den Oberkörper-/Unterkörper 2er-Split verwendest du bei **3.5 x und 4 x Krafttraining/Woche**. Die Trainingseinheiten belasten sowohl den Ober- als auch den Unterkörper im Wechsel.

Das Volumen für eine Muskelgruppe ist dabei innerhalb einer Trainingseinheit größer, gleichzeitig ist die Möglichkeit zur **Regeneration** bis zur nächsten Belastung höher.

Trainingseinheit A: Oberkörper

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 5-8	Bankdrücken
3 x 5-8	T-Bar-Drücken
2 x 5-8	Bankdrücken
2 x 8-10	Latzug
3 x 8-10	Vorgebeugtes Schrägdrücken
2 x 8-10	Einarmiges Kreuzheben
2 x 10-12	Bankdrücken
1 x 10-12 (jeweils)	Trizeps

Trainingseinheit B: Unterkörper

Sätze x Wiederholungen	Übung
3 x 5-8	Kniebeugen
2 x 8-10	Gestrecktes Kreuzheben
2 x 8-10	Beinpresse
1 x 10-12	Beinbeuger-Maschine
2 x 10-12	Wadenheben (sitzend)
2 x 10-12	Wadenheben (stehend)
3 x 10-12	Bauch

Metab. 2018 Jan 1;28(1):46-54. doi: 10.1123/ijnsnem.2017-0221. Epub 2018 Jan 24. PMID: 28871849.

[7] Longland TM, Oikawa SY, Mitchell CJ, Devries MC, Phillips SM. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss: a randomized trial. *Am J Clin Nutr*. 2016 Mar;103(3):738-46. doi: 10.3945/ajcn.115.119339. Epub 2016 Jan 27. PMID: 26817506.

[8] Donnelly JE, Sharp T, Houmard J, Carlson MG, Hill JO, Whatley JE, Israel RG. Muscle hypertrophy with large-scale weight loss and resistance training. *Am J Clin Nutr*. 1993 Oct;58(4):561-5. doi: 10.1093/ajcn/58.4.561. PMID: 8379514.

[9] Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B. Preserving Healthy Muscle during Weight Loss. *Adv Nutr*. 2017 May 15;8(3):511-519. doi: 10.3945/an.116.014506. PMID: 28507015; PMCID: PMC5421125.

[10] Ivey FM, Roth SM, Ferrell RE, Tracy BL, Lemmer JT, Hurlbut DE, Martel GF, Siegel EL, Fozard JL, Jeffrey Metter E, Fleg JL, Hurley BF. Effects of age, gender, and myostatin genotype on the hypertrophic response to heavy resistance strength training. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2000 Nov;55(11):M641-8. doi: 10.1093/gerona/55.11.m641. PMID: 11078093.

[11] Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, Ard JD, Comuzzie AG, Donato KA, Hu FB, Hubbard VS, Jakicic JM, Kushner RF, Loria CM, Millen BE, Nonas CA, Pi-Sunyer FX, Stevens J, Stevens VJ, Wadden TA, Wolfe BM, Yanovski SZ, Jordan HS, Kendall KA, Lux LJ, Mentor-Marcel R, Morgan LC, Trisolini MG, Wnek J, Anderson JL, Halperin JL, Albert NM, Bozkurt B, Brindis RG, Curtis LH, DeMets D, Hochman JS, Kovacs RJ, Ohman EM, Pressler SJ, Sellke FW, Shen WK, Smith SC Jr, Tomaselli GF; American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines; Obesity Society. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*. 2014 Jun 24;129(25 Suppl 2):S102-38. doi: 10.1161/01.