



BODYBUILDING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Trainingsvolumen richtig dosieren, nah ans Versagen gehen und Bulk oder Cut sauber timen.

1. SUPPLEMENTS: WAS WIRKLICH WIRKT

Wichtigkeit: **Mittel**

SUPPLEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kreatin	Hoch	3–5 g Kreatinmonohydrat täglich, dauerhaft – das bestbelegte und billigste Muskel-Supplement überhaupt.
Koffein	Mittel	3–6 mg/kg rund 60 Minuten vor harten Einheiten für mehr Leistung.
Proteinpulver	Mittel	Nur als Lückenfüller, wenn echtes Essen die Tagesmenge nicht deckt.
Der Rest	Niedrig	BCAAs, Fatburner, Testo-Booster – Geld sparen und in Essen und Schlaf investieren.

2. PROTEIN: MENGE, VERTEILUNG, TIMING

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Tagesmenge	Rund 1,6 g pro kg Körpergewicht maximiert den Aufbau – mehr bringt im Schnitt keinen Zusatznutzen.
Verteilung & Timing	3–5 Mahlzeiten à ca. 0,4 g/kg über den Tag – die Tagesmenge zählt mehr als der exakte Zeitpunkt.
In der Diät	Bis 2,3–3,1 g/kg fettfreier Masse im Kaloriendefizit schützt den Muskel.

3. DIE 3 GOLDENEN TRAININGS-REGELN

FAKTOR 1: VOLUMEN IST DEIN HAUPTHEBEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der stärkste Wachstumsreiz ist nicht ein Supplement, sondern Volumen – rund 0,4 % mehr Muskeldicke pro zusätzlichem harten Satz.

Tipp: 10–20 harte Sätze pro Muskelgruppe und Woche ansteuern, jede große Gruppe mindestens zweimal trainieren.

FAKTOR 2: NAH ANS VERSAGEN, NICHT INS VERSAGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ab rund 2 Wiederholungen in Reserve holst du fast den vollen Wachstumsreiz – der Totalkollaps kostet vor allem mehr Erholung.

Tipp: Die meisten Sätze auf 1–3 Wiederholungen in Reserve fahren und diese Zahl nach jedem Satz ehrlich schätzen.

FAKTOR 3: DOPPELTE PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ohne wachsenden Reiz kein Wachstum – ein einmal gesetztes Trainingsgewicht verliert mit der Zeit seine Wirkung.

Tipp: Erst Wiederholungen in der Zielspanne hochschrauben (z. B. 8–12), dann bei voller Spanne das Gewicht steigern.



PRO-TIPP: Muskel wächst im Schlaf, nicht im Gym: Das Training ist nur der Reiz, 7–9 Stunden Schlaf sind die Antwort. Fällt deine Kraft trotz harter Arbeit, ist Erholung das Leck – dann eine Woche deloaden, nicht noch härter pushen.

4. BULK ODER CUT?

Wichtigkeit: **Hoch**



Richtung wählen: Für Muskelaufbau (Überschuss) oder Fettabbau (Defizit) entscheiden – beides gleichzeitig maximieren klappt nicht.



Bulk kontrolliert: Moderater Überschuss für 0,25–0,5 % Körpergewicht Zunahme pro Woche – mehr baut vor allem Fett.



Cut muskelschonend: Defizit für 0,5–1 % Körpergewicht Abnahme pro Woche, Protein und Training hart halten.



Über den Wochentrend steuern: Wochenschnitt des Körpergewichts prüfen und Kalorien in kleinen Schritten anpassen, nicht nach dem Tageswert.

5. VERLETZUNGEN VERMEIDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Dynamisch aufwärmen: RAMP-Prinzip statt statischem Dehnen: Puls, Aktivierung, Mobilität, dann Aufwärmätze.



Schulter ausbalancieren: Druck- und Zugvolumen ausgleichen, Ellbogen und Bewegungsamplitude schmerzfrei halten.



Rücken neutral halten: Bei Kreuzheben und Rudern Rumpf anspannen, Gewicht nah am Körper, kein runder Rücken.



Klug steigern, gut schlafen: Kleine Progressions-Schritte und genug Schlaf sind der beste Schutz vor Verletzungen.