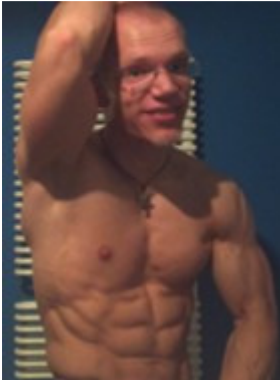


Die letzten Wochen meiner Wettkampfvorbereitung

11. Oktober 2010 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Sportnahrung](#)



Von **Stefan Rajewski**

Liebe Blogleser und Bodybuilding Freunde,

Nur noch 5 Tage bleiben, dann ist es soweit und meine erste Teilnahme an einem **Bodybuilding** Wettkampf – **GNOF Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding in Brunsbüttel** – findet statt. Gleichbedeutend damit das Ende meiner Wettkampfdiät, nach 19 Wochen freu ich mich wieder auf ein paar entspannte und vor allem genussvolle Tage.

Vorher aber gilt es noch durchzuhalten und diese entscheidenden letzten Tage erfolgreich zu gestalten und das werde ich!

Da ich relativ früh, zu früh, schon in guter Form war, habe ich die letzten Wochen mit „**Carbcycling**“ (abwechselnde Kohlenhydratmengen pro Tag) verbracht, um nicht auszubrennen und die Form noch mal etwas zu verbessern. Letzteres gelang auch gut und ich nahm sogar noch an Muskelmasse zu, bei gleichbleibender Form. Somit ist das Carbcycling auch ein interessanter Ansatz für die nächste „Off Season“ bezüglich des Masseaufbaus.



Konkret sah es so aus, dass ich auf einen Kohlenhydratreichen Tag (250g KH) zwei bis vier Kohlenhydratarme Tage folgen ließ (60 – 80g KH). Die Kohlenhydrate beschränkten

sich aufs **Createston Professional** (nach Training oder Wake Up) und auf Haferflocken sowie Vollkornreis.

In den letzten vier Wochen strich ich sämtliche Milchprodukte (bis hier hin noch geringe Mengen an Milch als „Haferflockenverdünner“ und Magerquark). Vor wenigen Tagen nahm ich ebenfalls das letzte Mal das Createston Professional, um der Wasserspeicherung vorzubeugen und das Entwässern vorzubereiten.



Mein Speiseplan in den letzten Tagen beschränkt sich einzig auf Pute, Eiklar, Seelachs oder Pangasius, Broccoli, Tomate & Salatgurke sowie Vollkornreis. An Supplements nehme ich **BCAA TST** ums Training herum, **Ca-Mg**, **EPA/DHA/GLA**, **Vitamin B** und die **Ultra A/Z** über den Tag verteilt.

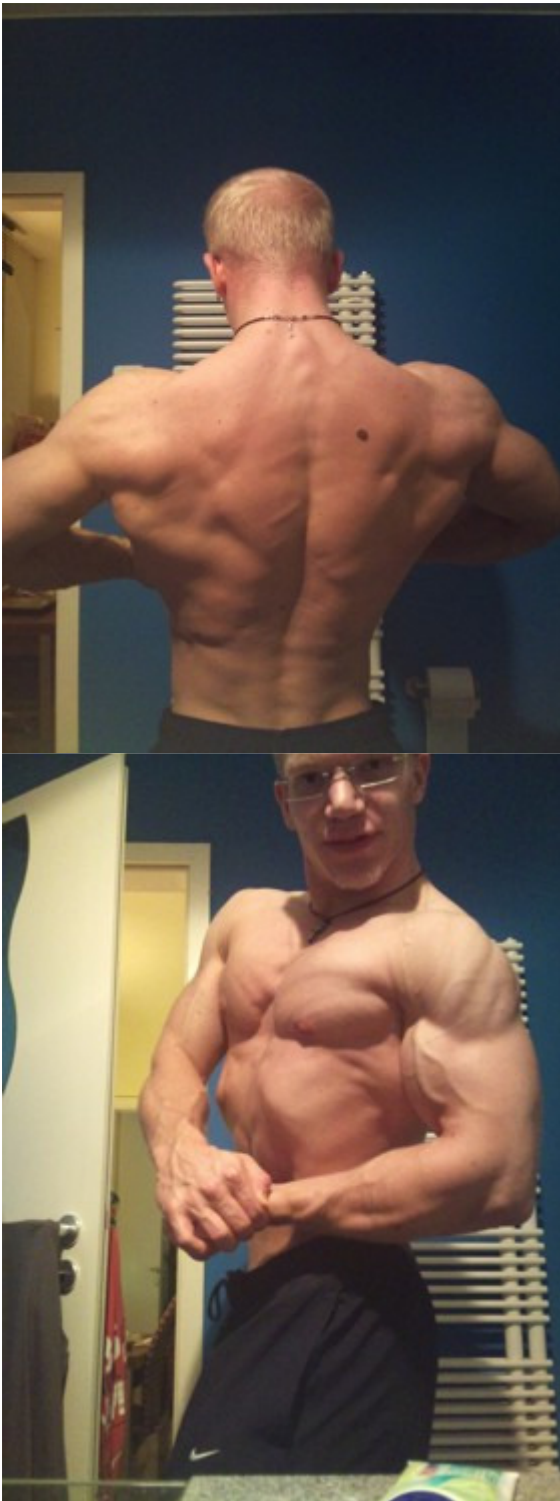
Holger Gugg, allen Peaklern bekannt, unterstützt mich die letzten Tage meiner Wettkampfvorbereitung im Spiel mit Salz & Wasser sowie der Ladephase. Vielen Dank auch an dieser Stelle!

Mit meiner Form bin ich sehr zufrieden, einzig meine Beine sind noch zu wässrig und weich. Hier hoffe ich noch auf Verbesserungen in den nächsten Tagen zum Wettkampf.

Am Donnerstagmorgen findet das letzte Training statt und nachmittags sitzen wir bereits im Flieger in Richtung Norddeutschland und werden gegen Abend Brunsbüttel erreichen.

Freitag früh werden wir zum **Dopingtest** gebeten, den Rest des Tages wird geladen und ausgeruht. Die Flüssigkeitszufuhr wird dann ebenfalls eingestellt und die Nervosität wird sicher steigen.

Im Leichtgewicht erwarten mich 18 Konkurrenten, das mengenmäßig stärkste Teilnehmerfeld der Meisterschaft. Mal sehen, was bei meinem Wettkampfdebüt möglich ist, unter die Top 10 möchte ich aber in jedem Falle.



Meine Vorbereitung verlief gut und relativ reibungslos, bis auf kleinere Erkältungsbeschwerden und ich kann mir nichts vorwerfen. Keine Undisziplinertheiten – nicht mal einen Bonbon habe ich mir außer der Reihe gegönnt. Danke auch an Peak für die tolle Unterstützung während dieser Zeit, ihr habt mir sehr geholfen!

Drückt mir die Daumen! Ich und das Peak Team, das in Brunsbüttel live vor Ort sein wird, werden berichten, wie es war!

Bis bald & sportliche Grüße

Euer

Stefan!

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (10 votes cast)

Tags: **GNEF**, **Natural Bodybuilding**

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogggt sein** um einen Kommentar zu schreiben