



Natural Weltmeister Fabian Buchert in der Offseason

7. November 2011 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Kohlenhydrate](#), [Training](#)

Gefällt mir [Holger Gugg](#), [Fabian Maresch](#) und 15 weiteren Personen gefällt das.



Hallo liebe Blog Leser und treue Peak Kunden, heute mal ein kleiner persönlicher Bericht von [Fabian Buchert](#). Er befindet sich in der Offseason und bereitet sich enthusiastisch auf das nächste Jahr vor.

Fabian`s Bericht

Wie einige von euch Wissen werden, habe ich dieses Jahr an keinem Wettkampf teilgenommen, um mich im Jahr 2012 mit einem deutlich verbesserten Gesamtpaket präsentieren zu können – Was auch nötig ist, da bei einem [Weltmeister](#) sehr hohe Maßstäbe angesetzt werden und das Niveau bei der [GNBF](#) weiterhin ansteigt. Daher befinde ich mich derzeit mitten in der Offseason und versuche so viel wie möglich an magerer Muskelmasse aufzubauen. Derzeit bewegt sich mein Körpergewicht im Bereich von 95 bis 96kg bei einem Körperfettgehalt von ca. 10%. In diesem Blog möchte ich kurz beschreiben, wie meine Offseason Strategie aussieht, um noch mehr an magerer Muskelmasse zuzulegen.

Beginnen wir mit dem Training:

Um meine Maximalkraft zu steigern, habe ich in den letzten Wochen nach dem 5x5 Prinzip gearbeitet. Während viele Athleten der Meinung sind, dass Maximalkrafttraining für einen [Bodybuilder](#) keinen Nutzen hat, bin ich der Meinung, dass gerade [Bodybuilder](#) davon profitieren. Die geringen Wiederholungen bei hohem Gewicht setzen zum einen neue Reize und legen zudem die Basis für Hypertrophietraining mit höheren Gewichten. Daher lege ich in der Offseason häufig 4 Wochen im Maximalkraftbereich ein, wobei ich fast ausschließlich Grundübungen (Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Dips, Frontkniebeugen).

Derzeit trainiere ich wieder im klassischen 4er Split mit 2 Tagen Training gefolgt von einem Tag Pause:

Tag1: Beine

Kniebeugen 4x12-20 (1x Reduktion)

Beinpresse im Supersatz mit Beinstrecker 3x15

Gestrecktes Kreuzheben 3x10-15

Beinbeugermaschine: 3x10-15 (1xReduktion)

Ausfallschritte 3x15

Tag 2: Brust\Bizeps:

Flachbank 4×6-10 (1xReduktion)

Kurzhantelschrägbank Drücken 3x 8-10

Dips im Supersatz mit Kabelcrossover 3×10-12

Bizepsmaschine 4×6-10 (1xReduktion)

Kurzhantelcurls 4×10 (1xreduktion)

Tag3: Rücken

Kreuzheben 4×5-8 (1x reduktion)

Klimmzüge 3xmax

T-Hantelrudern 3×8-10

Enges Rudern am Kabelzug im SS. mit Latzug mit Untergriff 3×10-12

Tag 4: Schultern\Trizeps

Military Press 4×6-10

Seitheben 4×10-12 1x Reduktion+

Frontheben im Supersatz mit Butterfly Reverse 4×10-12

Frenchpress 4×6-10

Trizeps am Tau 4 8-12 (1x Reduktion)

Waden und Bauch werden beide 2x mal pro Woche mit 2 Übungen mit je 5 Sätzen trainiert.

Die Ernährung:

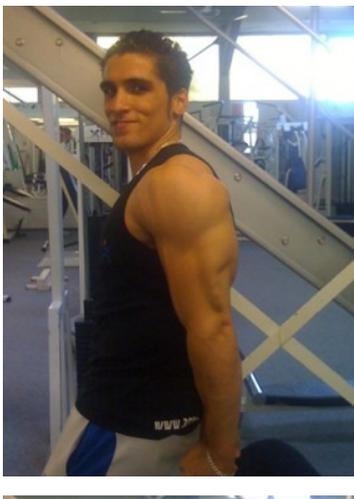
Was die Ernährung angeht, haben sich ein paar Kleinigkeiten verändert. Während ich in den letzten Jahren auch in der Offseason relativ wenig **Kohlenhydrate** zu mir genommen habe, habe ich nun den Anteil von **Kohlenhydraten** deutlich erhöht. Ab einem gewissen Punkt ist das einfach nötig, wenn man sein Körpergewicht steigern will. In Zahlen ausgedrückt sind das ca.450 Gramm. Das entscheidende ist, dass die **Kohlenhydrate** so platziert werden, dass sie möglichst nicht in Form von Körperfett gespeichert werden. Daher baue ich den Großteil meiner **Kohlenhydrate** weiterhin morgens und um das Training herum ein. Die restlichen Mahlzeiten des Tages bestehen weiterhin aus Eiweiß und Fett.

Der höhere **Kohlenhydratanteil** macht sich vor allem in Form von Kraftzuwächsen bemerkbar. So konnte ich in den letzten Wochen meine persönlichen Bestleistungen bei den großen 3 (Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen) deutlich steigern.

Bei der Supplementierung baue ich auf die Basics: **Whey-Isolat** (am liebsten **Nut-Mix**), **Ultra-A-Z**, **Zink**, **Ca-MG**, **Createston** als **Postworkoutshake**, und **Plutonium** oder **Vasodilator** als **Pre-Workoutbooster**.

Wenn ihr an meiner Vorbereitung für die WM 2012 teilhaben wollt, dann schaut regelmäßig in den **Peak Blog**, wo alles ausführlich mit Fotos dokumentiert wird.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinem Freund und Trainingspartner Nicolas Rojas bedanken, der mir trotz seiner eigenen Vorbereitung immer zur Seite steht. Außerdem danke ich Holger Gugg, der bei mir im Kopf „den Schalter umgelegt“ hat und der **Firma Peak** für die Unterstützung.





Bis Bald, mit hoffentlich 1-2kg mehr!

Mit sportlichem Gruß

Euer Fabian

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (4 votes cast)



Drucken

Schreibe einen Kommentar

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