# FABIAN BUCHERT

JÜNGSTER INBF-WELTMEISTER ALLER ZEITEN!

# **MEIN WEG ZUM TITEL**

von Fabian Buchert

#### 1. Die Reise beginnt

Ich bin weder Ernährungs- noch Sportwissenschaftler. Ich kann nach etwas mehr als 5 Jahren Training auch nicht von mir behaupten, ein alter Hase in diesem Sport zu sein. Daher fühlt es sich eigenartig an, einen Artikel darüber zu schreiben, wie ich mich zum jüngsten Weltmeister der INBF aller Zeiten hochgegrbeitet habe. Theoretiker werden vielleicht den Kopf darüber schütteln, wie ich trainiere und mich ernähre. Daher will ich mit diesem Artikel keine allaemeinaültiaen Regeln aufstellen oder euch ein Schema an die Hand geben, wie man im Natural Bodybuildina Erfola hat. Ich will euch lediglich zeigen, wie ich den weiten Weg von meinem 6. Platz bei meinem Wettkampfdebüt 2007 in der Juniorenklasse, über drei deutsche Meistertitel bis hin zum Weltmeistertitel gegangen bin und euch vermitteln, dass Ehrgeiz, Fleiß, Disziplin und die Freude an der Sache vielleicht wichtiger sind als iedes noch so fundierte Trainings- oder Ernährungssystem.

Ich werde oft gefragt, wann genau ich mit der Vorbereitung auf einen Wettkampf beginne. 16 Wochen? 12 Wochen? Weit gefehlt! Ich beginne genau in dem Moment mit der Vorbereitung, in dem ich mich entschließe, daran teilzunehmen. Das ist meistens genau der Moment, in dem ich nach dem vorherigen Wettkampf im Siegestaumel oder voller Frust durch eine Niederlage schlaflos im Bett liege und Pläne für die Zukunft schmiede.

Keine Pause? Keine Erholung von Diätstress, hartem Training und endlosen Kardioeinheiten?

Selbstverständlich! Doch auch Erholung muss geplant werden. Ich denke, in jedem Wettkämpfer brennt das Feuer der Motivation nach Siegen und insbesondere nach Niederlagen lichterloh, und das Athletenherz treibt einen an, besonders hart, schwer und intensiv zu trainieren. Doch wie jeder Leistungssportler braucht auch ein Bodybuilder regenerative Phasen für Körper und Geist, um im richtigen Moment seine Grenzen sprengen zu können.

## 2. Die Nachwettkampfphase

Allerdings bedeutet dies meiner Meinung nach weder, dass man nach einem Wettkampf sofort komplett vom Eisen wegbleiben sollte, noch dass man sämtliche Süßigkeiten-Regale, Fast-Food-Restaurants und Dönerbuden plündern sollte, sodass aus dem knüppelharten, mit Venen überzogenen und wie gemeißelten Körper innerhalb von Tagen (oder Stunden) eine Schwamm ähnliche Gestalt wird.

Um die Nachwettkampfphase möglichst produktiv zu nutzen und meinen Körper nicht mit Unmengen von (minderwertigen) Nahrungsmitteln zu überlasten, erhöhe ich die Kalorienzufuhr schrittweise und steige so schnell wie möglich wieder ins Training ein. Allerdings verwende ich nur moderate Gewichte und höre Intensiv auf alle Signale meines Körpers, die mir signalisieren, wann eine Einheit zu beenden ist. Auf diese Weise lässt sich der während einer Diät häufig auftretende Muskelverlust schnell ausgleichen, ohne den Körper zu hohem Stress auszusetzen. Die Trainingsgewichte und das Muskelgefühl steigen während dieser Phase mit jeder absolvierten Einheit. Der Fokus ist gesetzt, das ferne Ziel ins Visier genommen. Die Reise hat begonnen.

#### 3. Ernährung: Off-Season und Diät

Während viele Athleten in der Aufbauphase zu regelrechten Fressmaschinen mutieren was leider nicht nur Bizens-, Brust- und Beinumfang, sondern vor allem auch die Rettungsringe am Bauch wachsen lässt, versuche ich auch in der Off-Season eine ansehnliche Form zu wahren. Eine zu starke und vor allem zu schnelle Gewichtszunahme führt zwanasläufia neben Muskelzuwächsen auch zu einem überproportionalen Anstieg des Körperfettes, welches mühevoll bis zum nächsten Wettkampf abgestrampelt oder abgehungert werden muss, wobei die hart erkämpfte Muskelmasse eventuell wieder verloren geht. Daher versuche ich meine Kalorienzufuhr so einzustellen, dass ich nicht mehr als 1 bis 2 kg pro Mongt an Körpergewicht zulege. Konkret vertraue ich auf gezieltes Nährstofftiming. hochwertige, naturbelassene Lebensmittel, ergänzt durch sinnvolle Supplementation und genügend Flüssiakeitszufuhr:

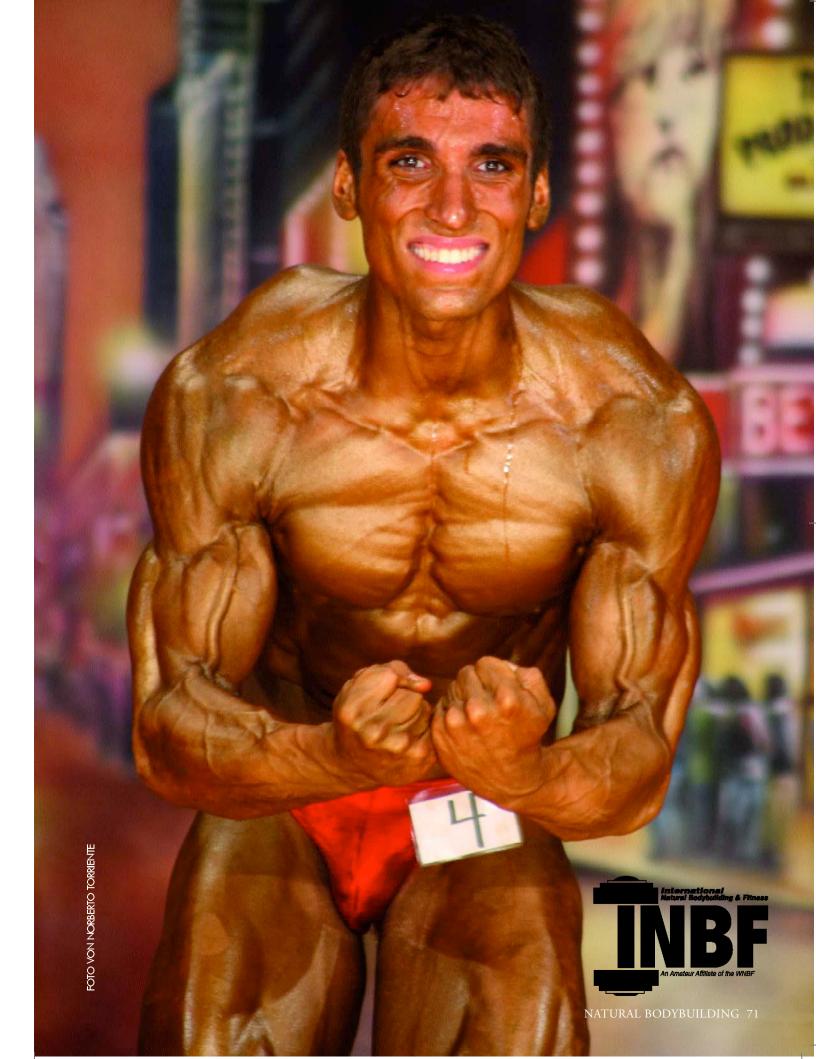
Da mir in der Vergangenheit weder eine klassische Low-Fat-Ernährung mit hoher Kohlenhydratzufuhr noch eine ketogene Ernährungsweise die erhoffte fettfreie Muskelmasse beschert hat, wähle ich den goldenen Mittelweg — Kohlenhydrate nur dann, wenn sie tatsächlich gebraucht werden: langkettige Kohlenhydrate, kombiniert mit einer hochwertigen Proteinquelle, zum Frühstück, wenn der Körper aufgrund der nächtlichen Fastenperiode besonders aufnahmefähig ist; schnelle Kohlenhydrate wie Maltodextrin oder Vitargo nach dem Training, um die entleerten Glykogenspeicher zu füllen und eventuell eine langkettige Kohlenhydratquelle vor dem Training, die mir die nötige Energie für harte Trainingseinheiten aibt.

Die restlichen Mahlzeiten des Taaes aestalte ich in Form von hochwertigen Fetten aus Nüssen, Lein-, Rapsund Olivenöl sowie Lachs und ausreichend Protein aus Eiklar, magerem Rindfleisch, Hähnchenbrust oder Fisch. Dadurch halte ich meinen Insulinspiegel niedrig, was Heißhunger vermeidet, führe dem Körper aber genug Energie zu, um in einem anabolen Zustand zu bleiben. Ergänzt wird iede Mahlzeit durch reichlich Gemüse, was nicht nur für farbliche Abwechslung auf dem Teller sorgt, sondern den Körper auch mit ausreichend Mineralien. Vitaminen und Ballaststoffen versorgt. Das Fundament ist nun gelegt, die Körpermasse aestiegen – die Zeit ist reif, die hart erarbeiteten Fortschritte freizulegen. Da ich auch während der Off-Season darauf achte, aut in Form zu bleiben, ist der Übergang in jede Diätphase relativ einfach: Nahrungsmittelauswahl und Nährstofftimina bleiben aleich, ledialich die Menaen werden so angepasst, dass sich das Körperaewicht um maximal 500 a bis 1 ka pro Woche reduziert. Dabei aeben mir Spiegel, Körperfettcaliper und Waage Feedback, wie ich die Nährstoffzufuhr und das Kardiopensum anzupassen habe. Desto näher der Wettkampf rückt, umso mehr reduziere ich bei konstanter Proteinzufuhr Kohlenhydrate und Fette, um die letzten Fettpolster zum Schmelzen zu bringen. Falls das Gewicht sich zu schnell reduziert, streue ich nach Bedarf kohlenhydratreiche und hochkalorische Ladetage ein, die nicht nur die geleerten Speicher wieder auffüllen, sondern insbesondere auch die in einer Diät stark reduzierte Stoffwechselrate wieder erhöhen.

## 4. Training

So wichtig die Ernährung auch sein mag, es hat sich noch keiner zum Weltmeister gefuttert. Kompromissloses, hartes, aber gut geplantes und auf den jeweiligen Körper abgestimmtes Training sind der Schlüssel zum Erfolg. Mangelnder Einsatz im Training kann niemals durch noch so gut getimte Ernährung oder Supplementation ersetzt werden.

5 x 5, HIT, PITT, DC, Heavy Duty oder doch klassisches Volumentraining? Für mich gibt es keinen heiligen Gral unter den Trainingssystemen (oder vielleicht habe ich ihn einfach noch nicht gefunden). Da jedes System seine Vorzüge hat, lasse ich viele Methoden in mein Training einfließen und variiere hinsichtlich des Wiederholungsbereiches, der Satzzahl und der Übungsauswahl. Das bedeutet, dass neben klassischem Hypertrophietraining jedes Jahr auch Kraftausdauerund Maximalkraftohasen einaeplant werden.





**MEIN WEG ZUM TITEL** 

um Plateaus zu überwinden. Die entscheidende Stellschraube ist für mich dabei nicht die Menae der Übungen oder die Anzahl an Sätzen, sondern vielmehr die Intensität, mit der die Übungen ausgeführt werden und der Grad, in dem der Zielmuskel , tatsächlich bearbeitet wird. Daher versuche ich einerseits kontinuierlich die Traininasaewichte bei sauberer Ausführung zu steigern und andererseits die Muskeln durch Intensitätstechniken zu fordern. Dabei ailt für mich weder die Devise "ie mehr. desto besser" noch die Devise "ie härter, desto besser". Vielmehr versuche ich genau auf die Signale des Körpers zu hören, um die feine Linie zwischen intensivem Training und Übertraining nicht zu überschreiten.

Grundsätzlich trainiere ich fünfmal pro Woche, wobei ich jeweils eine große und eine kleinere Muskelaruppe ins Visier nehme. Meistens folgt dabei auf zwei Trainingstage ein Ruhe- bzw. Kardiotag. Falls der Körper iedoch noch nicht vollständig regeneriert ist, gönne ich ihm nach Bedarf einen weiteren Tag Ruhe. Den Kern ieder Einheit bilden immer schwere Grundübungen wie Kreuzheben, Kniebeugen und Dips, die durch Isolationsübungen lediglich ergänzt werden. Das Trainingsvolumen variiert zwischen 10 und 12 Sätzen pro Muskelgruppe, verteilt auf 3 bis 4 Übungen, sodass iede Einheit nach maximal 70 fordernden Minuten abaeschlossen ist.

Viele Athleten (inklusive mir) vergessen vor übertriebenem Ehrgeiz und Streben nach Zuwächsen den Spaß am Trainina, was dauerhaft zum Scheitern führen wird. Denn sobald das Training nur noch Mittel zum Zweck ist, wird man niemals die Hingabe und den nötigen Fleiß aufbringen können, den es erfordert, um sich dauerhaft zu verbessern. Man muss sich im Training auglen, um Erfolg zu haben. Sobald jedoch das Training zur Qual wird, wird dieser ausbleiben. Nur wer klug plant, hart trainiert, auf seinen Körper hört, ausreichend Ruhephasen einbaut und neben dem Philosophieren über Satzzahlen und Übungsauswahl nicht die Freude an der Arbeit mit dem Eisen verliert, wird seinen Körner nach seinem Idealhild formen können

#### 4. Motivation - Was treibt mich an?

16 Wochen vor dem Wettkampf wird für mich der Fokus komplett auf Wettkampf-Vorbereitung eingestellt: "Eat, train, sleep and repeat". Wer es in dieser Phase schafft, neben Studium oder Beruf täalich hart zu trainieren, sich konseauent an seinen zunehmend magerer werdenden Speiseplan zu halten, dabei stets fokussiert auf das große Ziel bleibt und sich nicht durch Zweifel vom Weg abbringen lässt, kann sich stolz als Sieger bezeichnen, unabhängig von Platzierungen und Pokalen. Denn eine Wettkampf-Vorbereitung ist vor allem ein Kampf gegen sich selbst — ein Kampf, der ieden Wettkampfathleten bis an die Grenzen körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit bringt. Was treibt mich an, diesen Weg zu gehen? Für mich sind es weniger Blechpokale und Titel, sondern es ist vielmehr der unbändige Wille, das Optimum aus meinem Körper rauszuholen und das unbeschreibliche Gefühl, auf der Bühne zu stehen, in die Mitte gerufen zu werden und die harte Arbeit präsentieren zu können. Mit 21 Jahren auf der größten Bühne des Amateur-Natural-Bodybuildings in New York zu stehen und Anfeuerungsrufe von meinem Idol zu bekommen, war daher das bisheriae Highlight meines Sportlerlebens — aber sicher nicht das letzte. Jeder ist es sich selbst schuldig, das Optimum aus seinem Körper rauszuholen. Daher ist die Reise für mich noch lange nicht beendet. Es aibt noch viel Raum für Verbesserungen und

noch viele Ziele zu erreichen. Ich danke daher allen, die mich bisher begleitet haben und mir weiterhin zur Seite stehen werden; insbesondere meinem Freund und Trainingspartner Nicolas, der mich zu dem Sport gebracht hat. mich seit 5 Jahren auf meiner Reise begleitet, und ohne den das alles nicht möglich gewesen wäre. ★

# BEISPIELWOCHE:

## Tag 1: Beine:

Kniebeugen 6\8\12

Frontkniebeugen in der Multipresse: 6\8\12 (eventuell ein Reduktionssatz)
Beinpresse im Supersatz mit Beinbeuger, liegend: 3 x 12

Gestrecktes Kreuzheben: 6\8\12

# Tag 2: Brust\Bizeps\Bauch:

Langhantel-Schrägbankdrücken: 6\8\12 (eventuell ein Reduktionssatz)

Dips mit Gewicht: 6\8\12

Fliegende mit Kurzhantel im Supersatz mit Kurzhantel-Überzügen: 3 x 12

Hammercurls: 6\8\12 (eventuell ein Reduktionssatz)

# Tag 3: Pause\Kardio

# Tag 4: Rücken\Waden\Bauch:

Kreuzheben: 6\8\12 (eventuell ein Reduktionssatz)

Klimmzüge mit Gewicht: 6\8\12

Enges Rudern am Seilzug (Reduktionssatz): 6\8\12

Latzug zur Brust: 6 \8\12

Wadenheben, stehend und sitzend im Supersatz: 3 bis 4 x 15 bis 25

Bauchzirkel: 3 Übungen ohne Pause — 3 Durchgänge

# Tag 5: Schulter\Trizeps:

Kurzhanteldrücken: 6\8\12

Seitheben im Supersatz mit Frontheben oder vorgebeugtem Seitheben: 3 x 12

Umsetzen: 6\8\12

Enges Bankdrücken: 6\8\12

Trizepsrücken am Seilzug: 6\8\12 (Reduktionssatz)

#### Tag 6: Pause\Kardio

# Tag 7: von vorne

## Beispiel Diät:

- 1. 100 g Haferflocken plus 8 Eiklar
- 2. Pre-Workout: 15 g Speed Serum von Peak, 5 g Arginin, 5 g Glutamin
- 3. Post-Workout: 100 g Reis, 25 g Whey Isolat, 5 g Krealkalyn, 5 g Glutamin, 10 g BCAAs
- 4. 200 g Tilapia\Pangasius oder 150g Huhn\Pute\Rind.
- 4. 200 g Inapia\rangasius oder 130g nonn\rune\kind,
  200 g Brokkoli\Blumenkoh\\Rosenkohl, 40 bis 50 g Mandeln\\Walnüsse
  5. 200 g Tilapia\\Pangasius oder 150 g Huhn\\Pute\\Rind,
  200 g Brokkoli\Blumenkoh\\Rosenkohl 15 g Fischö\\Leinöl

- 6. 200 g Tilapia\Pangasius oder 150 g Huhn\Pute\Rind,
  200 g Brokkoli\Blumenkoh\Rosenkohl, 15 g Leinö\Rapsö\Fischöl
  7. 150 g Lachs, 200 g Brokkoli\Blumenkohl\Rosenkohl
- 8. Vor dem Schlafen: 10 Eiklar oder 200 a Tilapia\Panaasius. 10 a Lachsöl

# Beispiel Off-Season:

- 1. 100 a Haferflocken plus 8 Eiklar
- 2. Pre-Workout: 40 a Peak-Plutonium, 5 a Glutamin, 100 a Haferflocken
- 3. Post-Workout: 100 g Peak-Createston
- 4. 200 g Tilapia\Pangasius oder 150 g Huhn\Pute\Rind, 200 g Brokkoli\Blumenkoh\Rosenkoh, 100 g Reis
- 5. 200 g Tilapia\Pangasius oder 150g Huhn\Pute\Rind 200 g Brokkoli\Blumenkohl\Rosenkohl, 50 g Mandeln\Walnüsse
- 6. 200 g Tilapia\Pangasius oder 150 g Huhn\Pute\Rind, 200 g Brokkoli\Blumenkohl\Rosenkohl, 50 g Mandeln
- 7. 250 g Lachs, 200 g Brokkolî\Blumenkohl\Rosenkohl 8. Vor dem Schlafen: 200 g Magerquark

