

At bygge muskler og spise derefter

Mange træner kun med ét formål, nemlig at blive store. Men mange strander efter et stykke tid når man ikke længere tager på, og så er det man skal til at kigge på sin kost, får man kalorier nok indenbords. Er svaret "måske" eller "nej", ja så har man svaret der.

I denne artikel vil man kunne se en kostplan som er beregnet til folk som vil tage på i vægt, samt et forslag til hvordan man kan træne derefter.

I denne artikel er udgangspunktet en mand på 25 år på 85 kg.

Denne person har et gennemsnitlig kalorieforbrug på ca. 2400 kcal om dagen.

Dertil kommer kalorieforbruget ved hans styrketræning, som i denne artikel vil være på ca. 1800 kcal fordelt på 3 træningspas.

Altså således:

- Dagligt kalorieforbrug på 2400
- Ugentligt trænings forbrug på 1800
- Det vil tilsammen give et ugentligt kalorieforbrug på 18.600 kalorier.

De fleste ved godt at kosten spiller en væsentlig rolle i den del der hedder muskelopbygning, men der er alligevel for mange, som tidligere nævnt, som slækker for meget på dette område.

Uanset hvor godt dit program måtte være, vil det ikke nytte noget som helst hvis ikke din kost også er i orden ved siden af.

For det første er det vigtigt at forstå vigtigheden af at have et kalorieoverskud.

Muskeltilvækst er en anabolsk proces, og anabolske processer forefindes kun hvis man er i et kalorieoverskud.

Så hvis man ikke tager på i vægt, så er det simpelthen fordi du spiser for lidt.

For dem er det en stor hjælp at supplere deres diæt med en kvalitets weightgainer, såsom **Serious Mass**, dette produkt forefindes i Sublim Sports webshop.

Desuden er det ekstremt vigtigt at indtage rigelige mængder af kvalitetsproteiner. Dette kunne være et produkt som **Syntrax Nectar** som er et kvalitetsprotein tilskud.

Generelt bør man minimum indtage 2-2½ gram protein pr. kg fedtfri legemsvægt.

For at sætte det hele sammen i et kostplan, vil nedenstående kostplan vise et eksempel på 1 uge.

Dag 1

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Havregryn	100	13,2	68,2	6,5	384,1
Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1		54,7	96,7	9,6	692,0
Appelsin 1stk.	2	2,0	24,0	1,4	116,6

	Æble 1stk.	1	0,5	20,0	0,5	86,5
Sum for måltid 2			2,5	44,0	1,9	203,1
	Kinakål	125	1,6	4,1	0,3	25,3
	Tomat 1stk.	2	1,4	11,4	0,6	56,6
	Agurk	120	0,8	2,5	0,1	14,5
	Skinketern	30	5,4	0,3	1,1	32,8
	Reje		0,0	0,0	0,0	0,0
Sum for måltid 3			9,3	18,3	2,1	129,2
	Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4			90,5	144,5	8,5	1016,5
	Ris, Brune	250	6,5	75,0	1,0	335,0
	Tun I vand	125	31,5	0,0	1,3	137,3
	Peanuts, saltede	100	29,0	16,0	50,0	630,0
	Agurk	100	0,7	2,1	0,1	12,1
	Majskerner, konserver	100	3,1	20,7	1,1	105,1
Sum for måltid 5			70,8	113,8	53,5	1219,5
	Kikærter	100	7,4	78,1	11,9	449,1
Sum for måltid 6			7,4	78,1	11,9	449,1
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9
Sum for måltid 7			54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]			289	522	99	4135
Energifordeling [%]			28	51	22	100

Dag 2

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Havregryn	125	16,5	85,3	8,1	480,1

	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
	Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1			54,5	109,0	11,1	753,9
	Appelsin 1stk.	2	2,0	24,0	1,4	116,6
	Æble 1stk.	1	0,5	20,0	0,5	86,5
Sum for måltid 2			2,5	44,0	1,9	203,1
	Kinakål	125	1,6	4,1	0,3	25,3
	Tomat 1stk.	2	1,4	11,4	0,6	56,6
	Agurk	120	0,8	2,5	0,1	14,5
	Skinketern	125	22,5	1,3	4,6	136,6
	Tun I vand	120	30,2	0,0	1,2	131,8
Sum for måltid 3			56,6	19,3	6,8	364,8
	Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4			90,5	144,5	8,5	1016,5
	Ris, Brune	250	6,5	75,0	1,0	335,0
	Tun I vand	125	31,5	0,0	1,3	137,3
	Peanuts, saltede	100	29,0	16,0	50,0	630,0
	Agurk	100	0,7	2,1	0,1	12,1
	Majskerner, konserver	100	3,1	20,7	1,1	105,1
Sum for måltid 5			70,8	113,8	53,5	1219,5
	Kikærter	100	7,4	78,1	11,9	449,1
Sum for måltid 6			7,4	78,1	11,9	449,1
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9
Sum for måltid 7			54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]			336	535	105	4432
Energifordeling [%]			30	48	21	100

Dag 3

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Havregryn	125	16,5	85,3	8,1	480,1
Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1		54,5	109,0	11,1	753,9
Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
Skummetmælk	300	10,5	14,4	0,3	102,3
Sum for måltid 2		34,5	18,9	0,9	221,7
Tun I vand	125	31,5	0,0	1,3	137,3
Rugbrød, grovbrød, Hercules	200	12,0	66,0	3,0	339,0
Gulerod	120	0,8	10,6	0,5	49,9
Squash	125	1,8	3,4	0,3	22,8
Tun I vand	120	30,2	0,0	1,2	131,8
Sum for måltid 3		76,3	79,9	6,2	680,7
Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4		90,5	144,5	8,5	1016,5
Kyllingebryst, kogt/grillet Den Grønne slagter	250	47,5	2,5	2,5	222,5
Asparges, konserver	125	2,9	3,4	0,3	27,3
Champignon	100	2,9	3,4	0,3	27,9
Skummetmælk	100	3,5	4,8	0,1	34,1
Flütes	100	50,0	10,0	0,0	240,0
Sum for måltid 5		106,8	24,1	3,2	551,8
Kikærter	100	7,4	78,1	11,9	449,1
Sum for måltid 6		7,4	78,1	11,9	449,1
Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9

Sum for måltid 7		54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]		424	481	53	4099
Energifordeling [%]		41	47	12	100

Dag 4

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Havregryn	125	16,5	85,3	8,1	480,1
Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1		54,5	109,0	11,1	753,9
Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
Skummetmælk	300	10,5	14,4	0,3	102,3
Sum for måltid 2		34,5	18,9	0,9	221,7
Kalkunfilet, Naturel/kogt Den grønne Slagter	125	23,8	0,0	1,9	111,9
Kinakål	200	2,6	6,6	0,4	40,4
Majskerner, konserver	120	3,7	24,8	1,3	126,1
Agurk	125	0,9	2,6	0,1	15,1
Tomat 1stk.	3	2,1	17,1	0,9	84,9
Sum for måltid 3		33,0	51,2	4,6	378,4
Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4		90,5	144,5	8,5	1016,5
Tun I vand	250	63,0	0,0	2,5	274,5
Peanuts, saltede	100	29,0	16,0	50,0	630,0
Agurk	100	0,7	2,1	0,1	12,1
Ris, Brune	100	2,6	30,0	0,4	134,0
Sum for måltid 5		95,3	48,1	53,0	1050,6
Kikærter	100	7,4	78,1	11,9	449,1

Sum for måltid 6		7,4	78,1	11,9	449,1
▼					
▼	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0
▼	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4
▼	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0
▼					
Sum for måltid 7		54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]		369	476	101	4296
Energifordeling [%]		34	44	21	100

Dag 5

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
▼					
▼	Havregryn	125	16,5	85,3	8,1
▼	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4
▼	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0
▼					
▼	Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0
▼					
Sum for måltid 1		70,5	112,0	11,5	833,5
▼					
▼	Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6
▼	Skummetmælk	300	10,5	14,4	0,3
▼					
▼					
Sum for måltid 2		34,5	18,9	0,9	221,7
▼					
▼	Reje	200	41,0	4,4	2,2
▼	Agurk	200	1,4	4,2	0,2
▼	Kinakål	120	1,6	4,0	0,2
▼	Skinketern	150	27,0	1,5	5,6
▼	Peanuts, saltede	3	0,9	0,5	1,5
Sum for måltid 3		71,8	14,5	9,7	432,7
▼					
▼	Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0
▼	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0
▼	Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5
▼					
Sum for måltid 4		90,5	144,5	8,5	1016,5
▼					
▼	Ris, Brune	150	3,9	45,0	0,6
▼	Kinakål	100	1,3	3,3	0,2
▼					
▼					

	Kylling filet	250	57,5	0,0	7,5	297,5
Sum for måltid 5			62,7	48,3	8,3	518,7
	Kikærter	100	7,4	78,1	11,9	449,1
Sum for måltid 6			7,4	78,1	11,9	449,1
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9
Sum for måltid 7			54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]			391	443	62	3898
Energifordeling [%]			40	45	14	100

Dag 6

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier				
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal	
	Havregryn	125	16,5	85,3	8,1	480,1
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1		70,5	112,0	11,5	833,5	
	Proteinpulver 80%	30	24,0	4,5	0,6	119,4
	Skummetmælk	300	10,5	14,4	0,3	102,3
Sum for måltid 2		34,5	18,9	0,9	221,7	
	Kinakål	200	2,6	6,6	0,4	40,4
	Tomat 1stk.	5	3,5	28,5	1,5	141,5
	Kylling filet	250	57,5	0,0	7,5	297,5
	Agurk	150	1,1	3,2	0,2	18,2
	Ris, Brune	125	3,3	37,5	0,5	167,5
Sum for måltid 3		67,9	75,8	10,1	665,1	
	Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0

	Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4			90,5	144,5	8,5	1016,5
	Ris, Brune	150	3,9	45,0	0,6	201,0
	Tun I vand	100	25,2	0,0	1,0	109,8
	Skinketern	150	27,0	1,5	5,6	164,0
	Peanuts, saltede	50	14,5	8,0	25,0	315,0
	Agurk	100	0,7	2,1	0,1	12,1
Sum for måltid 5			71,3	56,6	32,3	801,9
	Kikærter	75	5,6	58,6	8,9	336,8
Sum for måltid 6			5,6	58,6	8,9	336,8
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9
Sum for måltid 7			54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]			394	493	84	4301
Energifordeling [%]			37	46	17	100

Dag 7

Vælg fødevarer og mængde [g ell stk.]		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Havregryn	125	16,5	85,3	8,1	480,1
Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
Fiskeolie	2	0,0	0,0	2,0	18,0
Sum for måltid 1		70,5	112,0	11,5	833,5
Proteinpulver 80%	40	32,0	6,0	0,8	159,2
Skummetmælk	300	10,5	14,4	0,3	102,3
Sum for måltid 2		42,5	20,4	1,1	261,5
Kinakål	200	2,6	6,6	0,4	40,4
Tomat 1stk.	5	3,5	28,5	1,5	141,5

	Agurk	250	1,8	5,3	0,3	30,3
	Kylling filet	150	34,5	0,0	4,5	178,5
	Tun I vand	125	31,5	0,0	1,3	137,3
Sum for måltid 3			73,9	40,4	7,9	527,9
	Serious Mass	168	33,0	113,0	7,0	647,0
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	500	17,5	24,0	0,5	170,5
Sum for måltid 4			90,5	144,5	8,5	1016,5
	Ris, Brune	150	3,9	45,0	0,6	201,0
	Reje	150	30,8	3,3	1,7	151,1
	Peanuts, saltede	75	21,8	12,0	37,5	472,5
	Majs	100	1,6	10,0	0,3	49,1
Sum for måltid 5			58,0	70,3	40,1	873,7
	Kikærter	75	5,6	58,6	8,9	336,8
Sum for måltid 6			5,6	58,6	8,9	336,8
	Proteinpulver 80%	50	40,0	7,5	1,0	199,0
	Skummetmælk	400	14,0	19,2	0,4	136,4
	Fiskeolie	10	0,0	0,0	10,0	89,9
Sum for måltid 7			54,0	26,7	11,4	425,3
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]			395	473	89	4275
Energifordeling [%]			37	44	19	100

Dette kan være et måde at gribe en bulkperiode an.

Ved at følge ovenstående kostplan vil regnestykket komme til at se således ud:

- Ugentlig forbrænding, incl. Træning = 18.600 kcal
- Ugentligt indtag af kcal = 29.436 kcal.
- Dvs. kalorieoverskuddet vil blive på **10.836 kcal** på ugebasis

Dette vil betyde at du, hver dag, er i et konstant kalorieoverskud på ca. 1550 kcal om dagen, hvilket vil betyde at du med garanti vil øge i vægt.

Træningen

Når nu kosten er i orden, så mangler selve træningen selvfølgelig også.

Nedenstående viser et eksempel på hvordan man kan dele sin træning op på et 3-dages split hvor man kommer hele kroppen igennem på en uge.



Mandag: Ryg, biceps og underarme

Cabel Pull Down	2 x 4-6 reps.
Close Grip Pull Downs	2 x 4-6 reps.
Bent Over Rows	2 x 4-6 reps.
Alternate Dumbbell Curls	2 x 4-6 reps.
Straight Bar Curls	2 x 4-6 reps.
Barbell Wrist Curls	1 x 8-10 reps.
Dumbbell Wrist Curls	1 x 8-10 reps

Onsdag: Bryst, skulder og triceps.

Flat Barbell Bench Press	3 x 4-6 reps.
Incline Dumbbell Press	2 x 4-6 reps.
Weighted Dips	1 x 4-6 reps.
Straight Bar Military Press (foran)	2 x 4-6 reps.
Dumbbell Side Laterals	2 x 4-6 reps.
Barbell Shrugs	1 x 4-6 reps
Lying Tricep Press	x 4-6 reps.
Tricep Cable Press Downs	2x 4-6 reps

Fredag: Ben, læg og mave

Squats	3x 4-6 reps.
45 Degree Leg Press	2x 4-6 reps.
Stiff Leg Dead Lift	2x 4-6 reps.
Standing Calf Raise	2x 6-8 reps.
45 Degree Calf Raises	1x 6-8 reps.
Weighted Cable Crunches	2x 10-12 reps.
Incline Crunches (med vægt)	2x 10-12 reps

Hvert sæt køres til max, dvs. hvor man kun lige kan tage 10-12 reps. Pr. sæt, hvis man har energi til mere, så skal vægtens øges. Det er ligeledes ekstremt vigtigt at føre træningslog, så man sikres sig man træner optimalt HVER gang, og sørger at progressionen er der hver gang en given vægt bliver for let.

Keep Pumping...!!

