



RUBEN KRAPF IST EIN AUSNAHMEATHLET. Er kann unheimlich viel essen, ohne Fett aufzubauen. Außerdem spricht seine Muskulatur schnell mit Wachstum auf das Training an.

2007 war sein Ziel, Deutscher Juniorenmeister im Bodybuilding zu werden. Das hat er geschafft. Sein Ziel für 2008 ist es, ein erstklassiges Abitur hinzulegen und dann Oecotrophologie zu studieren. – Ich bekomme also Konkurrenz. – Die Fächer Ernährungslehre und Ernährungsphysiologie müsste

er wie viele andere Bodybuilder eigentlich gar nicht mehr belegen. Es würde reichen, würde er direkt zur Prüfung gehen. Genügend Wissen hat er sich selbst erworben und wurde dabei erfolgreich von Erik Dreesen unterstützt. Auf diesem Weg vielen Dank von Ruben an Erik!

Lesen Sie in unserem Faltblatt, wie der sympathische junge Mann aus der Nähe von Trier isst und trainiert. Um beim Training alles zu geben, trainiert er nie ohne seinen Trainingspartner Dixi. Viel Spaß beim Lesen und Nachmachen wünscht:

Andreas Scholz

Dipl. oec. troph.
Präsident der GfE



**Muskelaufbau – So geht's! –
Praxistipps vom Deutschen Juniorenmeister im Bodybuilding Ruben Krapf**

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.
Bültenkoppel 36a · 22399 Hamburg
www.gfe-ev.de

Verantwortlicher Redakteur:
Dipl. oec. troph. Andreas Scholz
Telefon 01 75/ 5 93 15 98
Telefax + 49/ 40/ 18 07 97 35
E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de

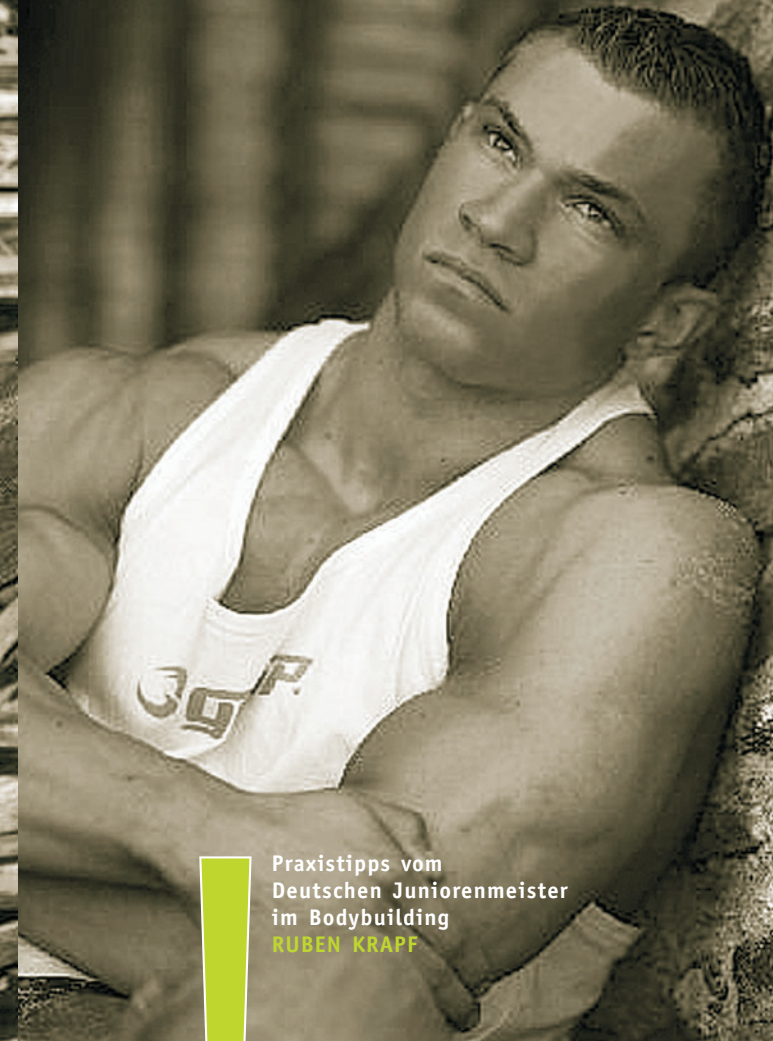
Design:
PAGE werbungmarketing.design
Telefon + 49/ 5 11/ 2 20 24 10
Telefax + 49/ 5 11/ 2 20 24 11
E-Mail info@werbungsmarketing.de

Bilder: Ruben Krapf, Mölzer



Training, Ernährung, Nahrungsergänzungen

**Muskelaufbau
So geht's!**



Praxistipps vom
Deutschen Juniorenmeister
im Bodybuilding
RUBEN KRAPF

www.gfe-ev.de

Das Training → Tragen Sie Ihr Gewicht ein!

plan

Tag 1: Brust, seitliche und hintere Schulter	Sätze	Wiederholungen	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4
Bankdrücken Langhantel	3	6 bis 10
Schrägbank Langhantel	3	8 bis 12
Flieg. Schrägbank	3	8 bis 12
Schrägbank Kurzhantel	3	5 bis 08
Seitheben Kabel	4	8 bis 12
Reverse Butterflymaschine	3	8 bis 12
Waden sitzend		
Waden stehend		
Tag 2: Rücken, Trizeps	Sätze	Wiederholungen	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4
Latzziehen	3	8 bis 12
Latzziehen Nacken	3	8 bis 12
TBAR Rudern	3	Max.
Langhantel Rudern	3	6 bis 10
Schulterhebel	2	8 bis 12
Trizeps Kabel	3	8 bis 12
Trizepsdrücken mit Seilzug	2	8 bis 12
Hyperextensions						
Tag 3: Beine, Bizeps	Sätze	Wiederholungen	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4
Beinstrecken	3	8 bis 12
Kniebeugen	3	8 bis 10
Beinstrecken	3	5 bis 08
Hackenschmidt	3	8 bis 12
Scott-Curls einarmig Kurzhantel	2	6 bis 10
Hammercurls Kurzhantel	2	8 bis 12
Tag 4: Schulter, Beinbizeps	Sätze	Wiederholungen	Satz 1	Satz 2		
Beincurls liegend	4	6 bis 10		
Beinbeuger sitzend	4	8 bis 12		
Seitheben Kurzhantel	3	8 bis 12		
Kinnziehen	3	6 bis 10		
Langhantelschulterdrücken	3	6 bis 10		
Seitheben vorgebeugt Kurzhantel	3	8 bis 12		
Waden sitzend				
Waden stehend				
Dehnen						



Immer dabei: Rubis Mama



Große Liebe: Freundin Isa



Starke Jungs: Thomas Scheu, Bodybuilding-Weltmeister (links) und Heinz Ollersch, Deutschlands stärkster Mann (rechts)



Bester Kumpel: Trainingspartner Dixi



Ein Team: Rubi und Tommi

Die Ernährung

plan

Nahrungsmittel	Menge (g/ml)	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kcal
Mahlzeit 1					
Haferflocken	100 g	14,5	7,4	57,5	355
Milch (entrahmt)	500 ml	19,0	1,5	24,0	210
Protein	30 g	24,6	1,0	1,5	113
Mahlzeit 2					
Reis, poliert, ungekocht	130 g	10,4	0,8	101,4	454
Thunfisch (in Wasser)	150 g	40,7	1,4	0,5	177
Tomaten (frisch)	200 g	2,0	0,4	6,8	38
Mahlzeit 3					
Reis, poliert, ungekocht	130 g	10,4	0,8	101,4	454
Thunfisch (in Wasser)	150 g	40,7	1,4	0,5	177
Tomaten (frisch)	200 g	2,0	0,4	6,8	38
Mahlzeit 4					
Haferflocken	100 g	14,5	7,4	57,5	355
Milch (entrahmt)	500 ml	19,0	1,5	24,0	210
Protein	30 g	24,6	1,0	1,5	113
Pre Workout					
Protein (Whey)	30 g	25,5	0,4	3,1	116
Training					
Post-Workout					
Dextrose	80 g	0,0	0,0	76,8	312
Protein (Whey)	50 g	42,5	0,6	5,1	194
Mahlzeit 5					
Haferflocken	100 g	14,5	7,4	57,5	355
Milch (entrahmt)	500 ml	19,0	1,5	24,0	210
Protein	30 g	24,6	1,0	1,5	113
Mahlzeit 6					
Reis, poliert, ungekocht	100 g	8,0	0,6	78,0	349
Ananas (Konserve, eig. Saft)	100 g	0,4	0,2	12,0	54
Quark (Magerstufe)	350 g	45,5	0,7	12,3	266
Mahlzeit 7					
Haferflocken	100 g	14,5	7,4	57,5	355
Milch (entrahmt)	500 ml	19,0	1,5	24,0	210
Protein	30 g	24,6	1,0	1,5	113
Mahlzeit 8					
Quark (Magerstufe)	500 g	65,0	1,0	17,5	380
Über den Tag verteilt					
Leinöl	10 g	0,0	19,9	0,0	90
Summe		619,5	67,3	754,2	6085

