

Clenbuterol-unterstützter Trainingsplan

Wichtiger Hinweis: Dieser Trainingsplan ist als allgemeine Anleitung gedacht. Bitte konsultiere einen Arzt oder einen zertifizierten Fitnesstrainer, bevor du ein neues Trainingsprogramm startest, insbesondere wenn du Nahrungsergänzungsmittel wie Clenbuterol verwendest.

Phase 1: Krafttraining (4 Tage pro Woche)

Ziel: Muskelmasse erhalten, während Fett abgebaut wird.

- **Montag: Oberkörper**
 - Bankdrücken (Langhantel) - 4 Sätze à 8-10 Wiederholungen
 - Kurzhantel-Schulterdrücken - 4 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Klimmzüge - 4 Sätze à 8-12 Wiederholungen
 - Kurzhantel-Rudern - 4 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Trizeps-Dips - 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- **Dienstag: Unterkörper**
 - Kniebeugen (Langhantel) - 4 Sätze à 8-10 Wiederholungen
 - Kreuzheben - 4 Sätze à 6-8 Wiederholungen
 - Beinpresse - 4 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Wadenheben - 4 Sätze à 12-15 Wiederholungen
 - Beinbeuger - 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- **Donnerstag: Oberkörper**
 - Schrägbankdrücken (Langhantel) - 4 Sätze à 8-10 Wiederholungen
 - Seitheben - 4 Sätze à 10-12 Wiederholungen
 - Langhantel-Rudern - 4 Sätze à 8-10 Wiederholungen
 - Bizeps-Curls - 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizeps-Kickbacks - 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
- **Freitag: Unterkörper**
 - Frontkniebeugen - 4 Sätze à 8-10 Wiederholungen
 - Ausfallschritte (mit Kurzhanteln) - 4 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein
 - Beinpressen - 4 Sätze à 8-12 Wiederholungen
 - Wadenheben (an der Maschine) - 4 Sätze à 12-15 Wiederholungen
 - Beinstrecker - 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Phase 2: Cardio-Training (3 Tage pro Woche)

Ziel: Fettverbrennung maximieren.

- **Mittwoch: HIIT-Training**

- 5 Minuten Aufwärmen (leichtes Joggen)
 - 30 Sekunden Sprinten
 - 1 Minute Gehen oder leichtes Joggen
 - Wiederhole das Ganze 8-10 Mal
 - 5 Minuten Abkühlen (langsames Gehen)

 - **Samstag: Ausdauerlauf**
 - 5 Minuten Aufwärmen (leichtes Joggen)
 - 30-45 Minuten Joggen bei moderatem Tempo
 - 5 Minuten Abkühlen (langsames Gehen)

 - **Sonntag: Low-Intensity Cardio**
 - 30-45 Minuten auf dem Fahrrad oder Crosstrainer bei niedriger Intensität
 - Zielt auf die Fettverbrennung ohne Muskelabbau ab
-

Ernährungshinweise für maximale Ergebnisse

- **Proteinreich essen:** Mindestens 1,5-2 g Protein pro kg Körpergewicht.
 - **Gesunde Fette:** Integriere gesunde Fette wie Avocados, Nüsse und Fischöle.
 - **Komplexe Kohlenhydrate:** Setze auf Haferflocken, Vollkornprodukte und braunen Reis.
 - **Hydration:** Trinke täglich mindestens 3 Liter Wasser.
-

Clenbuterol-Dosierungsvorschlag:

- **Woche 1-2:** 20-40 mcg täglich, schrittweise Erhöhung auf 80-100 mcg.
- **Woche 3-4:** Pause von Clenbuterol.
- **Woche 5-6:** Wiederaufnahme der Dosierung ab 80-100 mcg pro Tag.

Hinweis: Dies ist nur ein Vorschlag. Passe die Dosierung entsprechend deiner individuellen Toleranz und deinem Trainingsfortschritt an. Immer in Absprache mit einem Arzt.

Produkte zur Unterstützung deines Trainingsplans:

- [Clenbuterol Tabletten](#)
- [T3 Cytomel zur Unterstützung des Stoffwechsels](#)
- [Ketotifen zur Optimierung des Fettabbaus](#)

