

Ziehe jedes Training so durch,  
als wenn es dein letztes  
auf dieser Erde wäre!  
Gott ist mein Heil,  
meine Ehre!

# ROBERT E. JOHNSON Jr.

DFAC  
ATHLETEN-  
PORTRÄT  
von Berend Breitenstein

## Robert E. Johnson Jr.

wurde am 18. Oktober 1973 in Bay City, Texas, geboren.  
Der Gesamtsieger der DFAC World Finals 2013  
beschreibt seine Trainingsphilosophie mit den Worten:

**„Trainiere so hart, wie du kannst.  
Es geht immer noch etwas intensiver. Du musst dich selbst  
jeden Tag immer wieder aufs Neue herausfordern und darfst niemals  
selbstzufrieden werden.  
Achte sorgfältig auf deine Ernährung und darauf,  
dass du genügend Erholung bekommst – auch an den Tagen,  
an denen du nicht trainierst.“**

Der 1,75 m große und in Wettkampfform 85 kg schwere Weltmeister war vor Beginn seines Natural-Bodybuilding-Trainings in zahlreichen anderen Sportarten aktiv. Er spielte Basketball, Football und betrieb Leichtathletik.

„Ich war immer ein sportlicher Typ und genieße körperliche Bewegung“, sagt er. Im Jahr 2002 traf Robert im Fitnessstudio einen Athleten, der davon überzeugt war, dass Robert ein erfolgreicher Natural-Bodybuilding-Wettkämpfer werden könnte. Die Idee, ohne die Einnahme von verbotenen Substanzen auf einer Bodybuilding-Bühne bestehen zu können, gefiel dem heute 40-Jährigen sehr gut, und als er im Jahr 2009 auf Anhieb die Newcomer-Klasse bei seiner ersten Meisterschaftsteilnahme gewann, den 2009 IFPA Pro International Championships, hatte ihn das Wettkampffieber endgültig gepackt. Natural Bodybuilding ist für den als Aufseher im „Johnson County“-Gefängnis tätigen Weltklasse-Athleten ein sehr wichtiger Bestandteil seines Lebens, aber an erster Stelle steht für ihn immer die Familie. Seit elf Jahren ist er mit Trisha verheiratet. Er hat drei Kinder – Clarissa (21), Jarren (18) und Dayvin (11). Roberts Mutter ist sein Vorbild, und er sagt über sie:

**„Sie lehrte mich, ehrlich, demütig, zielbewusst und gläubig zu sein und erinnert mich stets daran, im Leben hart zu arbeiten, damit ich meine Ziele erreiche.“**

Am Natural Bodybuilding gefällt ihm besonders gut, dass jeder Athlet auch ohne die Einnahme von Dopingmitteln Erfolge im Körperaufbau erzielen kann. Dass dieser Sport bis ins hohe Alter betrieben werden kann, und dass einige Sportler sogar noch mit 50, 60 oder sogar über 70 Jahren an Wettkämpfen teilnehmen, imponiert ihm. „Natural Bodybuilding beinhaltet einen gesunden und bewussten Lebensstil und bietet allen leistungsambitionierten Athleten eine Plattform, um



# DFAC PRO WORLD CHAMPION 2013

das Ergebnis ihres harten Trainings auf der Bühne zu präsentieren“, gibt er kund. Robert schätzt insbesondere auch die Verbesserung seiner Lebensqualität durch das Natural Bodybuilding, und dass sich dieser Lifestyle so gut mit seinem Beruf und seinem Privatleben verbinden lässt. „Ich verbringe recht viel Zeit im Studio. Das Training, die Ernährung und alles andere müssen stimmen, damit ich weiterhin bei Wettkämpfen erfolgreich sein kann. Glücklicherweise befinde ich mich in der Situation, regelmäßig trainieren zu können, und auch während des Arbeitstages die Gelegenheit zu haben, regelmäßig zu essen. Es entstand niemals ein Konflikt zwischen meinem gesundheitsorientierten Lebensstil und meiner Berufstätigkeit. Tatsächlich ist es so, dass ich durch diese Art zu leben mein tägliches Arbeitspensum sehr wachsam und konzentriert bewältige. Neben meinem Beruf und dem Training bleibt natürlich nicht mehr viel Freizeit, aber wenn ich die Gelegenheit dazu habe, verbringe ich jede freie Minute im Zusammensein mit meiner Familie und genieße es, meinen Kindern bei ihrer Teilnahme an diversen sportlichen Wettkämpfen zuzusehen.“

## ATHLETENPORTRÄT: ROBERT E. JOHNSON JR.

FOTO: RAYMUND KUBASSEK – RK FITNESS &amp; LIFESTYLE PHOTOGRAPHY

# TRAINING



*Bezüglich seines Trainings in der Off-Season sagt Robert: „Ich verkompliziere das Training nicht unnötig. Über das Jahr gesehen verändert sich mein Split-Programm nicht großartig. Ich bearbeite die einzelnen Muskelgruppen an fest dafür vorgesehenen Wochentagen, und zwar immer zur gleichen Tageszeit. Während der Off-Season stehen vier wöchentliche Trainingseinheiten auf meinem Programm. Ich trainiere montags, dienstags, donnerstags und freitags. In der Regel mache ich mindestens drei Grundübungen für jede Muskelgruppe und ergänze das Training dieser Grundübungen mit einigen Bewegungen, die in erster Linie der Ausprägung von Muskelzeichnung und Definition dienen. Die Anzahl der trainierten Wiederholungen in den einzelnen Sätzen variiert. Außerhalb der Wettkampfsaison trainiere ich gerne mit schweren Gewichten, aber während der Wettkampf-Vorbereitung ziehe ich es vor, für die einzelnen Übungen jeweils mittelschwere Gewichte zu verwenden, und damit mache ich dann in jedem Satz so viele Wiederholungen wie möglich. Mein aerobes Training besteht in erster Linie aus einigen wöchentlichen Trainingseinheiten von jeweils ca. 25-minütiger Dauer, die unter Einsatz der HIIT (High Intensity Intervall Training)-Methode stattfinden“, sagt Robert.*



Robert Johnson  
& David Kaye

FOTO: RTHOMAS KELLER, WWW.MUSCLEVIDEO.DE

## DAS TRAINING DES WELTMEISTERS 2013 IN DER WETTKAMPF-VORBEREITUNG SIEHT WIE FOLGT AUS

### MONTAGS

bearbeitet er die Schultern und die Trizepse. Robert macht von jeder Übung 2 bis 3 Sätze zu jeweils 15 Wiederholungen und setzt gelegentlich auch Supersätze ein. Die erste Übung seines Schultertrainings ist eine Form des Schulter-Drückens, beispielsweise Kurzhantel-Drücken im Sitzen. Anschließend stehen Shrugs (Schulterheben) auf dem Programm, gefolgt von Kurzhantel-Frontheben, Kurzhantel-Seitheben und Seitheben, vorgebeugt am Seilzug. Für sein Trizeps-Training bevorzugt er einarmige Bewegungen, um den jeweiligen Trizeps des einen Armes gezielt zu belasten. Die erste Übung ist einarmiges Trizeps-Drücken am Seilzug. Anschließend folgt einarmiges Trizeps-Drücken am Seilzug im Untergriff, gefolgt von Trizeps-Kickbacks. Um die Trizepse am Ende des Trainings noch einmal richtig zum Brennen zu bringen, macht er als letzte Übung einen Satz Dips.

### AM DIENSTAG

steht schweres Beintraining auf seinem Trainingsplan. Die erste Übung sind Kniebeugen an der Multipresse. Im ersten Satz macht er 15 leichte Wiederholungen. Für den zweiten Satz legt er 23 kg (50 lbs) mehr auf die Hantel und absolviert zwischen 12 bis 15 WH. Im dritten und abschließenden Kniebeugen-Satz erhöht er das Gewicht erneut um 23 kg (50 lbs) und führt damit 10 bis 12 WH aus. Beinpressen ist seine zweite Übung. Für die 3 Sätze Beinpressen bevorzugt er mittelschwere Gewichte mit hohen Wiederholungszahlen. Jeder Satz wird bis zum Muskelversagen trainiert, pro Satz stehen zwischen 60 bis 70 WH auf seinem Programm. Als dritte Übung seines Beintrainings macht er 3 Sätze Beinstrecken zu jeweils 15 WH und erhöht hierbei das Gewicht mit jedem Satz. Die abschließende Bewegung für das Training sind 3 Sätze zu jeweils 15 WH Bein curls. Im Anschluss an das Training seiner Quadrizepse und Beinbizepse folgt das Wadentraining. Hierbei gibt es keine feste Übungsreihenfolge und auch keine feste Übungsauswahl, sondern er entscheidet sich in jedem Wadentraining für drei verschiedene Übungen, von denen er jeweils 15 WH pro Satz trainiert. Den Abschluss seines Dienstags-Trainings bilden jeweils 3 Sätze zu je 30 WH an der Adduktoren- und Abduktoren-Maschine zur Isolation der Gesäßmuskulatur und der inneren Oberschenkelmuskulatur.

### MITTWOCHS IST TRAININGSFREI FÜR IHN.

### AM DONNERSTAG

nimmt er seine Brust und die Bizepse in die Mangel. Als erste Übung macht er 3 Sätze Flachbankdrücken mit mittelschwerem Gewicht. Die zweite Übung ist Schrägbankdrücken. Auch hierfür wählt er nur eine moderate Gewichtsbelastung und macht 3 Sätze mit höheren Wiederholungen. Kabelzüge, über Kreuz von oben ist die dritte Übung innerhalb seines Brusttrainings, gefolgt von Kabelzügen, über Kreuz von unten. Für beide Variationen Kabelzüge nimmt er wenig Gewicht und macht viele Wiederholungen pro Satz, um die Brustmuskeln am Ende des Trainings noch einmal richtig auszubrennen. Die zweite trainierte Muskelgruppe am Dienstag sind die Bizepse, die er als Erstes mit 2 Sätzen abwechselnden Kurzhantel-Curls zu jeweils 15 Wiederholungen bearbeitet. Es folgen 2 Sätze zu 15 WH Langhantel-Curls mit engem Griff und als dritte und abschließende Übung seines Bizepstrainings macht er 2 Sätze Scott-Curls, ebenfalls zu 15 WH pro Satz.

### FREITAGS

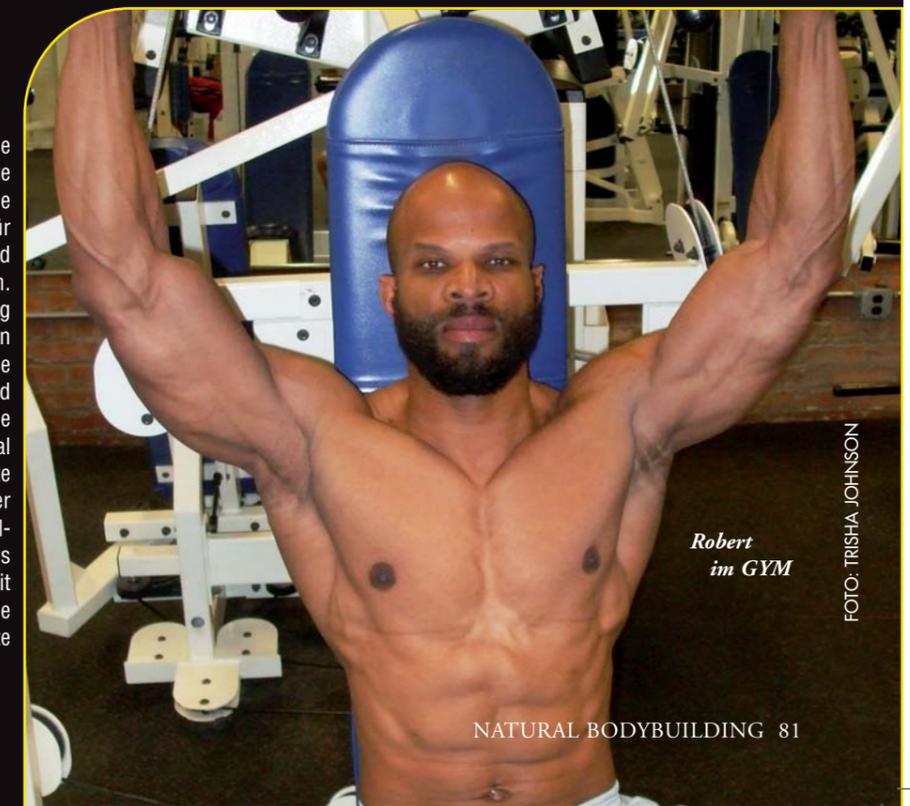
widmet er sich wieder dem Training seiner Beine, aber für diese Einheit stehen andere Übungen auf seinem Programm, und er verwendet nur sehr leichte Gewichte für die einzelnen Sätze. Den Anfang machen 100 Ausfallschritte, gefolgt von einbeinigem Beinstrecken für je 3 Sätze über einen Zeitraum von jeweils 1 Minute. Die dritte Übung seines Beintrainings am Freitag sind einbeinige Bein curls. Pro Bein absolviert er hier, ebenfalls wie beim einbeinigem Beinstrecken, 3 Sätze über einen Zeitraum von jeweils 1 Minute. Es schließt sich das Training der Waden an, das aus beidbeinigem Wadenheben (Übungsauswahl erfolgt nach Gefühl an dem jeweiligen Trainingstag) zu 3 Sätzen für jeweils 3 Minuten besteht. Abschließend macht er 3 Sätze Beinpressen mit leichten Gewichten und über einen Zeitraum von jeweils 1 Minute pro Satz.

### AM SONNABEND

konzentriert sich der dreifache Familienvater auf das Trainings seines Rückens. Diese Einheit unterteilt er in das Training seines oberen und unteren Rückens, wobei die Reihenfolge seiner Übungen von den erzielten Trainingsfortschritten in seiner Rückenmuskulatur und von seinem Kraftniveau an diesem Tag abhängt. Häufig beginnt er das Rückentraining mit 3 Sätzen zu je 10 WH Latissimus-Ziehen mit breitem Griff nach vorne, gefolgt von 3 Sätzen zu je 10 WH Latissimus-Ziehen mit engem Griff. Als dritte Übung für das Training seines oberen Rückenbereichs macht er Klimmzüge mit engem Untergriff für 3 Sätze und jeweils 10 WH. Die erste Übung für das Training des unteren Rückenbereichs ist Sitzendes Rudern am Kabelzug, gefolgt von Kreuzheben, gefolgt von Back-Extensions. Jede der drei Übungen für den unteren Rückenbereich wird zu 3 Sätzen und 10 WH pro Satz trainiert.

### SONNTAGS

legt Robert einen Ruhetag ein, bevor sein wöchentlicher Trainingszyklus am Montag wieder neu beginnt. Solange er mit diesem Programm gute Erfolge im Fettabbau erzielt und seine Muskeln immer deutlicher sichtbar werden, verzichtet er auf das Cardio-Training.



Robert  
im GYM

FOTO: TRISHA JOHNSON

**ATHLETENPORTRÄT:  
ROBERT E. JOHNSON JR.**

FOTO: RAYMUND KUBASSEK - RK FITNESS & LIFESTYLE PHOTOGRAPHY

# ERNÄHRUNG



## Wettkampf- Teilnahmen und Platzierungen:

- ★ **2009 IFPA PRO INTERNATIONAL** –  
Gesamtsieger
- ★ **2009 IFPA YORTON CUP** –  
2. Platz im Mittelgewicht
- ★ **2010 IFPA YORTON CUP** –  
2. Platz im Mittelgewicht
- ★ **2013 NPC MUSCLE MAYHEM** –  
1. Platz im Leichtschwergewicht und  
Männer-Gesamtsieger sowie Masters-Gesamtsieger
- ★ **2013 DFAC  
EVOLUTION MIDWEST CHAMPIONSHIPS** –  
Gesamtsieger
- ★ **2013 YORTON CUP** –  
2. Platz im Mittelgewicht
- ★ **2013 DFAC WORLD FINALS** –  
1. Platz Pro World Championships

★★★

## Zukünftige Wettkampfpläne:

*Für das Jahr 2014 hat er sich die Verteidigung  
aller seiner in 2013 gewonnenen Titel vorgenommen  
und möchte darüber hinaus noch einige weitere  
Wettkämpfe gewinnen.*

Ebenso wie in seinem Training macht Robert Johnson auch bei seiner Ernährung nur wenig Kompromisse und achtet sehr genau darauf, welche Lebensmittel er in welcher Menge und zu welchem Tageszeitpunkt zu sich nimmt. Robert sagt: „Auf meinem Speiseplan stehen ganzjährig fünf bis sechs tägliche Mahlzeiten. Meine Lebensmittelauswahl ähnelt sich im Vergleich der Off-Season und der Definitionsphase. Etwa 80 Prozent der Lebensmittel, die ich während der Off-Season esse, sind auch fester Bestandteil der Nahrung, die ich in der Zeit der Wettkampf-Vorbereitung zu mir nehme. Während der Off-Season esse ich ganz einfach größere Mengen, und mein Körpergewicht erhöht sich bis auf ca. 93 kg. In dieser Zeit verzehre ich täglich etwa 600 g Kohlenhydrate, 200 g Protein sowie zwischen 50 und 100 g Fett.“

„Während der Definitionsphase halbiere ich im Vergleich zur Aufbauphase meine tägliche Kohlenhydrataufnahme, aber es ist durchaus möglich, dass ich am Tage deutlich weniger als 300 g Kohlenhydrate zu mir nehme. Als Kohlenhydratlieferanten in meiner Ernährung bevorzuge ich komplexe Kohlenhydrate, und ich esse sehr viel Salat in der Diät, etwa drei große Portionen am Tag. Die hohe Ballaststoffaufnahme hilft mir dabei, mein Körpergewicht schneller zu reduzieren. Für die letzte Mahlzeit des Tages werden die Kohlenhydrate ganz gestrichen. Täglich trinke ich 3,8 bis 7,6 Liter Wasser. Wenn ich mit der Geschwindigkeit des Körperfettabbaus zufrieden bin, dann gönne ich mir einmal die Woche eine



FOTO: ROBERT JOHNSON

Schummelmahlzeit, die üblicherweise aus dem Verzehr von 500 g hochglykämischen Kohlenhydraten direkt nach dem Training besteht. Die tägliche Proteinaufnahme bleibt das ganze Jahr über relativ konstant.

Als Proteinquellen bevorzuge ich Hühnerbrustfilet, Eier und Molkenprotein („Complete Nutrition“). Während der Wettkampf-Vorbereitung richtet sich Roberts aufgenommene Menge an Nahrungsfett in erster Linie danach, wie es mit dem Körperfettabbau vorangeht. „Je nachdem, wie sich meine Form im Verlauf der Wettkampf-Vorbereitung entwickelt, treffe ich entsprechende Anpassungen bezüglich der täglich aufgenommenen Kalorien in Form von Fett. Meine bevorzugten Fettquellen sind Olivenöl und Mandeln. Als oberstes Ziel steht für mich immer, während der Definitionsphase

kein einziges Gramm von der Muskelmasse zu verlieren, die ich mir während der Off-Season so hart erarbeitet habe“, sagt der Topathlet.

## BEISPIELHAFTER TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN WÄHREND DER DEFINITIONSPHASE

- 1. Mahlzeit:** 85 g Haferflocken, 1 Banane, 120 g Frozen Yoghurt, 1 Meßbecher Proteinpulver (alles im Mixer zubereitet)
- 2. Mahlzeit:** Hühnerbrustfilet, Mandeln, brauner Reis, Salat
- 3. Mahlzeit:** Hühnerbrustfilet, Mandeln, brauner Reis, Salat
- 4. Mahlzeit:** Hühnerbrustfilet, Olivenöl, brauner Reis, Salat
- 5. Mahlzeit:** Proteinshake und „Fortify“ (Stärkepulver) der Firma „Complete Nutrition“
- 6. Mahlzeit:** Omelette

Robert dankt seinem Sponsor „Complete Nutrition“ in Kansas City: „Dieses Unternehmen unterstützt mich seit dem Jahr 2009 und trägt einen großen Anteil daran, dass ich heute da stehe, wo ich mich jetzt befinde“, betont er. „Weiterhin möchte ich mich bei meinen Trainingspartnern Devron Browner und Owen McGregor bedanken. Die beiden halten mir seit sieben Jahren die Treue und treiben mich zu immer neuen Höchstleistungen im Training an. Danke auch an meinen Trainer John Gorman, der immer an mich geglaubt hat und mir eine große Hilfe dabei ist, mein volles Potenzial im Muskelaufbau zu realisieren. Meiner Frau Trisha danke ich für die Liebe, die sie mir schenkt! Meinen Freunden und meiner Familie danke ich für ihre fortlaufende Unterstützung in all den zurückliegenden Jahren und dafür, dass sie mir immer Mut zusprachen, an meine sportlichen Ziele zu glauben. Danke auch an alle Anhänger des Natural Bodybuildings, die mich in den vergangenen elf Jahren immer dazu motiviert haben, im Training mein Bestes zu geben und stetig nach körperlichen Verbesserungen zu streben. Und schließlich möchte ich Gott, dem Allmächtigen danken. Der Glaube an Gott verleiht mit Kraft und Durchhaltevermögen. Ich danke dem Herrn dafür, dass er mich seit nunmehr 40 Jahren auf meinem Lebensweg begleitet.“ ★

### Notiz des Herausgebers:

Zur Kontaktaufnahme mit Robert Johnson schreiben Sie ihm eine E-Mail an: [showstopper.johnson@gmail.com](mailto:showstopper.johnson@gmail.com).

# 1/3-Anzeige