

# ATHLETEN - STECKBRIEF



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

R  
E  
S  
T  
E  
R  
S  
C  
H  
I  
N  
E  
D  
I  
P  
P  
A  
N  
N  
I  
C  
H  
R  
I  
S  
T  
I  
A  
N  
U

**Geboren am:** 12.03.1989

**Größe:** 1,73 m

**Körpergewicht:**

- Off-Season: 95 kg
- Wettkampf: 84 kg

**Training seit:** 2005

**Wettkampf-Teilnahmen/Platzierungen:**

- IFBB Deutscher Newcomer Cup 2008: 4. Platz
- GNBF e. V. DM 2009: 2. Platz Junioren
- GNBF e. V. DM 2010: 3. Platz Junioren

**Warum Natural Bodybuilding:**

Maximaler Muskelaufbau für ein gesundes Leben

**Trainingshäufigkeit pro Woche:** 5 x

**Trainingssplit:**

Brust & Bizeps, Rücken & Trizeps, Beine & Bauch, Schulter & Nacken, Waden & Kreuzheben & Bauch

**Übungsanzahl pro Muskelgruppe:** 3 bis 4

**Satzzahlen pro Übung:** 3 bis 4

**Wiederholungszahlen pro Übung:**

- Off-Season: 6 bis 12
- Wettkampf: 12 bis 20

**Bevorzugte Trainingsmethoden:**

- Kurz und hart, Volumentraining, Supersätze, Intensivwiederholungen

**Trainingspartner:** ja

**Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche:**

- Off-Season: 1 bis 2 x
- Wettkampf: 6 bis 7 x

**Art und Dauer des aeroben Trainings:**

Rad-Ergometer, bergauf gehen

**Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten:**

- Off-Season: 6 bis 8
- Wettkampf: 8 bis 10

**Bevorzugte Lebensmittel:**

Kartoffeln, Eier, Pute, Fisch, Reis, Erdnussmus, Magerquark, Haferflocken

**Flüssigkeitsaufnahme pro Tag:**

4 bis 6 Liter Wasser

**Nahrungsergänzungen:**

Whey-Protein, Aminosäuren, Vitamine, Mineralien

**Persönliches Motto:**

"Train hard or go home!"

**Danksagung an:**

Stephan Ratschko, meine Mutter für ihre immerwährende Unterstützung und Detlef H.

**Sportliches Vorbild:**

Dexter Jackson, Arnold Schwarzenegger ★

