



FOTOS: KONRAD WOLFF (WWW.NI00-PHOTOGRAPHY.DE)
MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DES SPORTSTUDIOS REICHENBACH (BERLIN)

TRAINING

mit **CORNELIA RITZKE** von Berend Breitenstein

Cornelia Ritzke, geboren am 25.06.1981 in Berlin, trainiert seit 2010. Die 1,70 m große Schönheit und Personal Trainerin (www.personal-trainerin-berlin.de) konnte bei ihrer ersten Teilnahme in der GNBf e. V. Frauen-Figur-Klasse im Jahr 2011 den 5. Platz belegen. Bevor sie mit dem Gewichtstraining begann, war Cornelia im Kampfsport und im Reiten aktiv. Nach ihren Beweggründen gefragt, warum sie Natural Bodybuilding macht, antwortet sie: „Weil ich meinen Sport ohne Medikamente und deren mögliche Folgeschäden ausüben möchte.“ Für 2012 bereitet sie ihre Rückkehr auf die Wettkampfbühne vor.

Cornelia beschreibt ihre Trainingsphilosophie als „kurz und intensiv“. Grundübungen bilden das Fundament ihres Trainings. Die gebürtige Berlinerin ergänzt ihr Gewichtstraining durch 2- bis 3-maliges intensives Dehnen. „Durch Dehnungsübungen bleibe ich für das Training von Kniebeugen und Kreuzheben flexibel“, sagt sie. Auf Cardio-Aktivitäten verzichtet sie: „Mein reguläres Training ist intensiv genug“, gibt sie zu bedenken. Während der Aufbauphase trainiert Cornelia 3-mal pro Woche und wechselt dabei für jedes Training zwischen Programm A und Programm B.



TRAINING MIT CORNELIA RITZKE

PROGRAMM A:

Beinpresse:	1 bis 2 Sätze, 15 WH
Military Press:	3 Sätze, 10 WH
Klimmzüge:	3 Sätze, max. WH
Wadenheben:	3 Sätze, 20 WH

PROGRAMM B:

Sumo-Kreuzheben:	1 bis 2 Sätze, 10 WH
Bankdrücken:	3 Sätze, 10 WH
Kurzhandel- oder Kabelrudern:	3 Sätze, 15 WH
Rückenstrecken:	3 Sätze, 15 WH
Bauch (variiert)	

Cornelia Ritzke

arbeitet hart und mit großer Begeisterung für ihre Wettkampf-Teilnahme bei der 9. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft am 20. Oktober in Neu-Ulm und möchte ihren Eltern, ihrer Tochter und ihrem Partner für deren Unterstützung danken.

Die GNBf e. V. freut sich, mit Cornelia eine Athletin in ihren Reihen begrüßen zu können, die über großes sportliches Potenzial verfügt, und drückt der sympathischen Athletin die Daumen für ihre weitere sportliche Karriere. ★

