



EDWIN SCHMIDT

GNBF E. V. - ATHLETEN-STECKBRIEF

Edwin Schmidt
Geboren am: 26.04.1994
Geburtsort: Heilbronn
Größe: 1,65 m
Körpergewicht Wettkampf:
 59,5 kg (2011)
Körpergewicht Off-Saison:
 ca. 70 kg
Training seit: 2007
Wettkampf-Teilnahmen:
 GNBF e. V. DM 2010, Junioren-Klasse: 9. Platz
 GNBF e. V. DM 2011, Teenage-Klasse: 1. Platz
Aktuelle Wettkampfpläne:
 GNBF e. V. DM 2012, Junioren-Klasse
Beruf: Schüler

BEISPIELHAFTER TRAININGSPLAN:

TRAINING

Trainingshäufigkeit: 4- bis 6-mal die Woche
Trainingsplit: variiert zwischen 3er- und 4er-Split
Übungen pro Muskelgruppe: 2 bis 4
Satzzahl pro Übung: 3 bis 4
WH pro Satz: 5 bis 20

TAG 1: BRUST, BIZEPSE, BAUCH

- Aufwärmen: 10 min.
- Langhantel-Schrägbankdrücken: 3 x 10
- Kurzhantel-Drücken, Flachbank: 3 x 10
- Butterfly (1-mal Reduktion): 3 x 10
- Bizeps-Curl am Seilzug, stehend: 3 x 10
- Schrägbank-Curl: 3 x 10
- Bauchzirkel: Salem-Lateralflexion, hängend;
Oberkörper-Rotation am Seilzug; Unterarmstütz:
je 3 x 15 bis 20
- Dehnen

TAG 3: SCHULTERN, TRIZEPSE

- Aufwärmen: 10 Min.
- Langhantel-Schulterdrücken: 3 x 10
- Kurzhantel-Seitheben (1-mal Reduktion): 3 x 10
- Frontheben im Supersatz
mit vorgebeugtem Seitheben: je 3 x 10
- French Press: 3 x 10
- Trizeps-Pushdown am Seilzug: 3 x 10
- Bauch wie an Tag 1
- Dehnen

TAG 2: BEINE

- Aufwärmen: 10 min.
- Kniebeugen: 3 x 10
- Beinpresse im Supersatz mit Beinstrecker: je 3 x 10
- Step-up: 3 x 10 pro Bein
- Beinbeuger, liegend (1-mal Reduktion): 3 x 10
- Beinbeuger,
stehend am Seilzug (ohne Satzpause): 3 x 10
- Wadenheben, sitzend: 3 x 15 bis 20
- Wadenheben an der Beinpresse, einbeinig: 3 x 15 bis 20
- Dehnen

TAG 4: RÜCKEN

- Aufwärmen: 10 min.
- Kreuzheben: 3 x 10
- Klimmzüge hinter den Kopf
(1-mal Reduktion mit Latziehen): 3 x 10
- Langhantel-Rudern, vorgebeugt im Untergriff: 3 x 10
- V-Griff-Rudern am Seilzug (1-mal Reduktion): 3 x 10
- Überzüge am Seilzug (1-mal Reduktion): 3 x 10
- Dehnen

BEISPIELHAFTER ERNÄHRUNGSPLAN:

ERNÄHRUNG

Mahlzeitenhäufigkeit pro Tag: 6
Flüssigkeitsaufnahme: mindestens 4 Liter
Nahrungsergänzungsmittel: keine

OFF-SEASON:

1. Vollkornbrot, Hühnerbrust oder Eier
2. Körniger Frischkäse, Mandeln
3. Reis oder Kartoffeln, Hühnerbrust, Gemüse
4. Apfel vor dem Training
5. Naturjoghurt oder Magerquark, Banane,
Apfel, Birne, Cornflakes, Reiswaffeln
6. Salat, Thunfisch oder Lachs, Hühnerbrust, Rind
7. Körniger Frischkäse, Walnüsse

WETTKAMPF-VORBEREITUNG

1. 50 g Haferflocken, 1 Toast, 5 Eiklar
2. 200 g körniger Frischkäse, 30 g Mandeln
3. 100 g Rinderhüftsteak oder Hühnerbrustfilet,
300 g Gemüse
4. 100 g Banane vor dem Training
5. 200 g Magerquark, 200 g Apfel, 4 Reiswaffeln
6. 125 g Lachs oder 100 g Rinderhüftsteak oder
Hühnerbrustfilet, 15 ml Öl, 300 g Gemüse
7. 200 g körniger Frischkäse, 30 g Walnüsse

Danksagung an meine Eltern und meinen Trainer Nicolas Rojas.