

NB & F: Hallo Juri, ich freue mich, dass Du den Lesern des Magazins **NB & F** einige Informationen über den Athleten und Menschen Juri Fege geben möchtest. Kurz zu Deinen Wettkampferfolgen bei der GNBf e. V.: Du bist bisher viermal bei der German Natural Bodybuilding & Fitness Federation im Männer-Leichtgewicht gestartet. In den Jahren 2007 und 2009 wurdest Du jeweils Vize Deutscher Meister, in den Jahren 2008 und 2010 hast Du jeweils den dritten Platz in Deiner Klasse erreicht. Wie sehen Deine Wettkampfpläne für die Saison 2011 aus?

Juri Fege: Ich werde auf jeden Fall versuchen, endlich den Titel zu holen. Wenn ich das schaffe, dann fahre ich auch mit zur Weltmeisterschaft nach New York.

NB & F: Wie lange betreibst Du schon Natural Bodybuilding und wie bist Du zu diesem Sport gekommen?

Juri Fege: Ich betreibe Natural Bodybuilding seit dem Jahr 1998. Zu diesem Sport bin ich eher zufällig gekommen. Ein Kumpel hat mich gefragt, ob ich mal zum Fitness mitkommen möchte. Das habe ich dann auch gemacht und es hat mir sehr gefallen. Ohne Natural Bodybuilding geht es jetzt nicht mehr, und im Jahre 2007 habe ich das erste Mal an einem Wettkampf bei der GNBf e. V. teilgenommen.

NB & F: Gebe den Lesern der **NB & F** doch bitte kurz eine Beschreibung Deines Trainings in der Off-Season.

Juri Fege: In der Off-Season trainiere ich fünfmal pro Woche für jeweils bis zu zwei Stunden mit schweren Gewichten. In meinem Training kombiniere ich aber innerhalb einer Übung auch gerne Sätze, die mit viel Gewicht und wenig Wiederholungen ausgeführt werden, mit Sätzen, bei denen ich weniger Gewicht verwende und mehr Wiederholungen trainiere.

JURI FEGE

NB & F: Wie viele Wiederholungen pro Satz trainierst Du mit schweren Gewichten und wie viele Wiederholungen stehen für Dich bei den Sätzen mit weniger Gewicht auf dem Programm?

Juri Fege: Wenn ich mit schweren Gewichte arbeite, dann mache ich 4 bis 8 WH pro Satz, die leichteren Gewichte bewege ich für 12 bis 15 WH pro Satz. Ich mache nicht mehr als 15 WH pro Satz.

NB & F: Wie verändert sich Dein Training während der Wettkampf-Vorbereitung und wann beginnt für Dich die eigentliche Definitionsphase?

Juri Fege: Bisher hatte ich immer drei Monate vor einem Wettkampf mit der Definitionsphase angefangen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mit dem Kardiotraining begonnen und meine Ernährung komplett umgestellt.

NB & F: Das heißt, Du machst in der Off-Season gar kein Kardiotraining?

Juri Fege: Ja, richtig.

NB & F: Und wie sieht Dein Kardiotraining während der letzten drei Monate vor einem Wettkampf aus?

Juri Fege: Ich habe es letztes Jahr wohl etwas übertrieben. Morgens bin ich 45 Minuten auf nüchternem Magen gelaufen. Vor dem Training habe ich dann eine halbe Stunde auf dem Stepper trainiert und bin eine halbe Stunde Fahrrad gefahren. Im Anschluss an das Gewichtstraining folgten noch einmal 30 Minuten Kardiotraining. In 2010 wollte ich einfach meine beste Form erreichen und hatte trotz des hohen Volumens des Kardiotrainings nicht das Gefühl, dass ich Muskelmasse verloren hatte. Das war schon okay, aber sicherlich war das gesamte Pensum des Kardiotrainings übertrieben.

NB & F: Du bist den Kennern der Szene als sehr harmonischer Athlet mit klassi-

schen Linien bekannt. Gibt es aus Deiner Sicht irgendeine Körperpartie, die sich nicht so gut wie die anderen Muskelgruppen entwickelt?

Juri Fege: Zu Beginn meines Trainings wollten meine Beine nicht so richtig auf das Training ansprechen. Jetzt bin ich der Meinung, dass meine Schultern und meine Trizeps etwas mehr Volumen gut vertragen könnten.

NB & F: Wie sieht Deine Ernährung während der Off-Season aus?

Juri Fege: In dieser Zeit esse ich alles, aber ich achte schon darauf, dass ich die benötigte Menge an Protein pro Tag aufnehme. In Bezug auf Kohlenhydrate esse ich alles, was geht.

NB & F: Kannst Du in etwa einen Tagesplan Deiner Ernährung in der Off-Season schildern?

Juri Fege: Zum Frühstück esse ich zwei belegte Brötchen mit Wurst, Käse, Marmelade und nehme einen Eiweißshake zu mir. Dann folgt ein Snack und zum Mittag esse ich, was gekocht wurde – entweder russische Küche oder deutsche Küche. Vor dem Training trinke ich einen zweiten Eiweißshake, nach dem Training nehme ich noch einen Eiweißshake zu mir, und am Abend esse ich dann eine warme Mahlzeit.

NB & F: Inwieweit ändert sich Deine Ernährung in der Wettkampf-Vorbereitung?

Juri Fege: Dann streiche ich den Zucker aus meiner Ernährung und trinke nur noch Wasser. Als feste Lebensmittel esse ich Pute, Huhn, Reis, Nudeln und Kartoffeln.

NB & F: Du bist also kein Verfechter der „Low-Carb“-Diät?

Juri Fege: Also, in den Jahren 2007, 2008 und 2009 habe ich die metabolische Diät

gemacht. Im Jahre 2010 habe ich es mit der anabolen Diät probiert, bin damit aber nervlich nicht klargekommen. Trotzdem habe ich diese Diät bis zum Ende durchgezogen. Für meine diesjährige Vorbereitung werde ich wieder die metabolische Diät einsetzen.

NB & F: Wie stehst Du zu der Einnahme von Nahrungsergänzungen und welche nimmst Du zu Dir?

Juri Fege: Ich nehme täglich drei Eiweißshakes in Form von Protein 90 der Firma Body Attack zu mir. Des Weiteren verwende ich BCAAs, Glutamin, Arginin und Kreatin in Form von Krealkalyn-Kapseln. Ich nehme nur Produkte von Body Attack.

NB & F: Setzt Du in Deiner Wettkampf-Vorbereitung noch andere Produkte ein, beispielsweise Fatburner?

Juri Fege: Ja, dann nehme ich als Fatburner zusätzlich Lipo 100.

NB & F: Warum lebst Du den Natural Bodybuilding-Lifestyle? Was macht für Dich den Reiz aus, regelmäßig hart zu trainieren, sauber zu essen und auf ausreichend Ruhe zu achten?

Juri Fege: Dieser Sport ist mein Leben, sozusagen der Sinn meines Lebens. Ohne Natural Bodybuilding geht es nicht. Ich kann im Training gut abschalten. Jedes Jahr setze ich mir ein neues sportliches Ziel bezüglich der Wettkampf-Teilnahme, das ich erreichen will.

NB & F: Hast Du sportliche Vorbilder?

Juri Fege: Als Natural Bodybuilder bist das in erster Linie Du, Berend. Sonst Arnold Schwarzenegger und aus dem Natural-Bereich noch Andreas Plate, Armin



Memic und seit seinem letzten Wettkampf auch Fabian Buchert.

NB & F: Gibt es irgendwelche Personen, bei denen Du Dich bedanken möchtest, sprich die Dir bei Deinem Weg zum Top-Athleten im Natural Bodybuilding behilflich waren und vielleicht immer noch sind?

Juri Fege: Ein Top-Athlet bin ich ja noch nicht, aber ich hoffe, dass ich das in 2011 nun werde.

NB & F: Du arbeitest in Deiner diesjährigen Wettkampf-Vorbereitung ja mit Nicolas Rojas, dem offiziellen Wettkampf-Coach der GNBf e. V., zusammen.

Was versprichst Du Dir von dieser Zusammenarbeit?

Juri Fege: Also, auf jeden Fall möchte ich einen vernünftigen Ernährungsplan von Nicolas bekommen und bezüglich des Trainings übermäßiges Kardiotraining vermeiden. Außerdem möchte ich dieses Mal eine genau abgezählte, tägliche



von Berend Breitenstein

GNBF E. V.-INTERVIEW

Kalorienmenge zu mir nehmen und meine Kalorienaufnahme nicht nach Gefühl gestalten.

NB & F: Ich denke, da bist Du bei Nicolas Rojas genau in den richtigen Händen. Er ist ja selbst ein äußerst erfolgreicher Athlet (siehe Seite 66 – Anm. der Redaktion) und hat unter anderem Fabian Buchert auf seinem Weg zum Weltmeister-Titel betreut.

NB & F: Hast Du ein persönliches Motto, eine Philosophie oder einen Leitspruch, der Dich antreibt?

Juri Fege: Ich setze mir immer ein Ziel. Ohne Ziel bleibt man stehen und kommt nicht weiter.

NB & F: Vielen Dank, Juri, für Deine aufschlussreichen und informativen Aussagen. Das Team von NB & F wünscht Dir weiterhin alles Gute für Deine Zukunft als Natural Bodybuilding-Wettkampfsportler. Gibt es noch irgendetwas, was Du den Lesern dieses Magazins auf den Weg geben möchtest?

Juri Fege: Auf jeden Fall immer sauber trainieren. Nur so kann man sicher sein, dass man nicht abrutscht und irgendwann seine Karriere beenden muss. Ich habe gesehen, wie einige Bekannte durch den Doping-Gebrauch tief gefallen sind und nur durch Natural Bodybuilding wieder einigermaßen aus diesem Schlammassel herausgekommen sind.

NB & F: Das ist sicher ein gutes Schlusswort, Juri. Noch einmal vielen Dank und alles Gute für Deine Zukunft.

Juri Fege: Danke.

