



## GNBF e. V. ATHLETEN-PORTRAIT

### DEUTSCHE MEISTERIN 2010 IN DER FIGUR-KLASSE

von Berend Breitenstein

# Linda Kleinert

Linda Kleinert wurde am 10. Mai 1984 in Frankfurt/Oder geboren. Die hübsche, gut trainierte Athletin setzte sich im Jahre 2010 gegen vier Konkurrentinnen durch und gewann bei ihrer ersten Wettkampf-Teilnahme überhaupt den Titel der GNBF e. V. Deutschen Meisterin in der Figur-Klasse. Linda trainiert seit ca. sechs Jahren. Ihren ersten Kontakt zum natürlichen, drogenfreien Körpertraining bekam sie durch Lars Simon, ihren Verlobten und seinerseits Wettkampf-Bodybuilder in der GNBF e. V. Auf die Frage, warum sie sich für diesen Sport entschieden hat, antwortet Linda: „Weil es der Beweis dafür ist, dass man seinen Körper auch ohne Doping in Form bringen kann.“ Bevor die 1,66 m große und in Wettkampfform 55 kg schwere Linda mit dem Widerstandstraining begann, war sie in verschiedenen Sportarten, beispielsweise Spinning und Zumba, aktiv und nahm vom Kursangebot in ihrem Studio Gebrauch. Ihre Trainingsphilosophie beschreibt die gelernte Bürokauffrau mit den Worten: „Der Figur-Sport gibt mir ein

Ziel, auf das ich jeden Tag hinarbeiten kann. Es ist ein Sport, der Dir hilft, Dein Potenzial voll zu entfalten.“ So ist es wenig verwunderlich, dass Linda keine speziellen sportlichen Vorbilder hat, sondern, wie sie es ausdrückt, erfüllen für sie alle Sportler eine Vorbildfunktion, „die über sich selbst hinausgewachsen sind“. Und genau das möchte sie selbst auch in diesem Jahr tun. Sie plant die Titelverteidigung in der Figur-Klasse bei der 8. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft am 15.10.2011 in Brunsbüttel und schließt auch die Wettkampf-Teilnahme bei der Weltmeisterschaft am 12. November 2011 in New York City nicht aus. Dafür arbeitet sie hart und ist mindestens an drei Tagen in der Woche im Studio zu finden. Linda trainiert am Abend jeweils 1,5 Stunden mit den Gewichten. Montags trainiert sie ihre Brustmuskeln, die Bizepse und die Waden. Mittwochs folgen Rücken und Schultern und freitags steht das Training von Beinen, Trizepsen und Bauchmuskeln auf dem Programm. Jede Muskelgruppe wird mit einer Vielzahl an Übungen und einer breiten Spanne an trainierten Wiederholungen attackiert.

#### TRAININGSPLAN WETTKAMPF-VORBEREITUNG

##### Montag: Brust/Trizepse/Bauch

- Brust:**
1. Schrägbankdrücken mit der Langhantel: 4 x 10 bis 25 WH
  2. Fliegende Bewegung auf der Schrägbank: 4 x 10 bis 25 WH
  3. Bankdrücken mit Kurzhanteln: 4 x 10 bis 25 WH
  4. Kabelziehen, überkreuz: 4 x 15 WH
- Trizepse:**
1. Trizepsdrücken am Kabelzug: 4 x 10 bis 20 WH
  2. Trizepsdrücken an der Maschine: 4 x 10 bis 20 WH
  3. Einarmiges Kabelziehen: 3 x 15 bis 25 WH
- Bauch:**
1. Cable-Crunch: 3 x bis zum Muskelversagen
  2. Bauchmaschine: 3 x bis zum Muskelversagen

##### Mittwoch: Beine/Waden/Bizepse

- Beine:**
1. Ausfallschritte mit Kurzhanteln: 4 x 15 bis 25 WH
  2. 45-Grad-Beinpresse: 4 x 15 bis 25 WH
  3. Kniebeugen: 4 x 15 bis 25 WH
  4. Bein Strecken: 4 x 12 bis 15 WH
  5. Beinbeuger, sitzend: 6 x 12 bis 15 WH
  6. Beinbeuger, stehend: 4 x 12 bis 20 WH
  7. Rumänisches Kreuzheben: 4 x 15 bis 20 WH
- Waden:**
1. Wadenheben, stehend:



- 4 x 15 bis 20 WH
  2. Wadenheben, sitzend: 4 x 12 bis 15 WH
- Bizepse:**
1. Langhantelcurl: 3 x 12 bis 15 WH
  2. Hammercurl: 3 x 12 bis 15 WH
  3. Bizepsmaschine: 4 x 15 bis 20 WH

##### Freitag: Rücken/Schultern/Bauch

- Rücken:**
1. Latziehen zur Brust: 4 x 15 bis 25 WH
  2. Langhantel-Rudern: 4 x 15 bis 25 WH
  3. Einarmiges Rudern: 4 x 12 bis 15 WH
  4. Kabelziehen, sitzend: 3 x 15 bis 20 WH
- Schultern:**
1. Nackendrücken an der Multipresse: 4 x 12 bis 15 WH
  2. Seitheben, sitzend: 4 x 15 bis 20 WH
  3. Frontheben: 4 x 10 bis 15 WH
- Bauch:**
1. Beinheben: 6 x bis zum Muskelversagen
  2. Cable-Crunch: 6 x bis zum Muskelversagen

Zusätzlich zum Gewichtstraining macht sie dienstags, donnerstags und sonnabends Kardiotraining für jeweils 45 Minuten unter Anwendung der HIIT-Methode (High-Intensity-Intervall-Training). Für das Kardiotraining bevorzugt sie den Crosstrainer oder das Laufband, fährt Rad oder joggt. Linda ist sich der Bedeutung der Ernährung

für den Erfolg in ihrem Sport sehr bewusst. Sie nimmt täglich vier bis sechs Mahlzeiten zu sich und bevorzugt dabei den Verzehr von Huhn, Rind, Vollkornmehl, Reis, Gemüse, Thunfisch, Quark und Salat. Ihre täglich verzehrte Kalorienmenge setzt sich aus einer Nährstoffdation von etwa 40 % Kohlenhydraten, 40 % Protein und 20 % Fett zusammen. Linda trinkt täglich zwischen 3 bis 4 Liter. Dabei bevorzugt sie Apfelschorle und Cola Zero. Ihre Ernährung wird durch die Einnahme von L-Carnitin, Aminosäuren und Proteinpulver ergänzt. In der Off-Season isst sie nach eigenen Angaben gerne Pommes Frites, Schokolade und viele Süßigkeiten. Diese Lebensmittel standen während der Wettkampf-Vorbereitung auf die GNBF e. V. DM 2010 natürlich nicht auf ihrem Speiseplan. In der Vorbereitung auf einen Wettkampf beginnt sie zunächst damit, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren. Nun nimmt sie bis zu 55 % ihrer täglich ca. 2000 Kalorien über den Eiweißverzehr auf und richtet sich bei der Kohlenhydrataufnahme nach ihren Fortschritten. Die Fettzufuhr beträgt etwa 20 % der täglich verzehrten Kalorienmenge.

#### Wettkampf-Vorbereitung Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

1. Morgens nach dem Aufstehen: Eiweißshake
2. Frühstück: 1 kleine Banane, Putenwurst, Vollkornbrot
3. Zweites Frühstück: Magerquark mit Tiefkühl-Beeren
4. Mittags: Salat mit Thunfisch
5. Nachmittags: 5 Eier (3 ganze Eier, 2 Eiklar), Hafeflocken
6. Abends: Casein-Shake

Linda möchte sich bei Ihrem Lebensgefährten Lars dafür bedanken, dass er sie immer wieder aufs Neue motiviert, noch besser zu werden. Mit dieser Motivationsquelle im Hintergrund dürfen wir gespannt darauf sein, welche sportlichen Ziele Linda zukünftig noch erreichen wird. Um mit Linda in Kontakt zu treten, besuchen Sie die Webseite [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de). ★