



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

## ATHLETEN-PORTRAIT

von Berend Breitenstein

# BESTÄNDIGKEIT ZAHLT SICH AUS NICOLAS ROJAS GARCIA

### TOP-ATHLET UND WELTMEISTER-TRAINER!

*Wenn es einen zweiten Namen für Beständigkeit gäbe, dann würde dieser Nicolas Rojas Garcia lauten. Ein Blick auf die GNBF e. V.-Wettkampfkariere des am 25. September 1983 in Cali (Kolumbien) geborenen Top-Athleten liefert hierfür den eindrucksvollen Beweis:*

<b>GNBF E. V. – WETTKAMPF- ERFOLGE :</b>	2006 – 6. Platz Internationale Klasse
	2007 – 5. Platz Internationale Klasse
	2008 – 3. Platz Internationale Klasse
	2009 – 2. Platz Internationale Klasse
	2010 – 1. Platz Internationale Klasse

Seine Verbindung zum Natural Bodybuilding und die Entstehung des ersten Kontaktes zur GNBF e. V. beschreibt der 1,73 m große und in Wettkampfform 74 kg (Off-Season 85 kg) schwere Ausnahmehlet wie folgt: „Schon als Jugendlicher habe ich vom Natural Bodybuilding geträumt. Kolumbien bot aber kaum Möglichkeiten für das Bodybuilding und vor allem keine Möglichkeit für den Natural Sport. Nach meiner Ankunft in Heidelberg zeigte mir mein damaliger Trainer einen Flyer der GNBF e. V., und ich entschied mich, die Herausforderung anzunehmen – ohne wirklich zu wissen, was mich erwartet.“ Dass sein Entschluss für das gesunde, drogenfreie Bodybuilding richtig war, zeigt seine oben dargestellte Wettkampfbilanz. „Dopingfreier Sport ist für mich die einzige Form, die moralisch richtig ist. Doping degradiert den Sport zu einem spektakulären Zirkus ohne Regeln“, gibt er zu bedenken. Der seit dem Jahre 2004 im Natural Bodybuilding trainierende Top-Athlet möchte dieses Jahr seinen Titel in der Internationalen Klasse der GNBF e. V. verteidigen. Darüber hinaus liebgelbt er auch mit einem Start beim erstmalig ausgetragenen WNB Europe Pro Cup, der in Verbindung mit der 8. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft am 15.10.2011 in Brunsbüttel/Schleswig Holstein über die Bühne geht. Vier Wochen nach der Deutschen Meisterschaft plant Nicolas sein Wettkampfdebüt bei der INBF Amateur-Bodybuilding-Weltmeisterschaft in New York City.

Gefragt nach seiner Trainingsphilosophie, antwortet er vielschichtig: „Gewinnen bedeutet, sich selbst zu über-treffen; Essen muss nicht schmecken; es gibt keine beste Trainingsmethode, die Variation macht es.“ Innerhalb eines Jahres wechselt er regelmäßig die von ihm eingesetzten Methoden. Nach einem Wettkampf trainiert er wöchentlich zwei- bis dreimal und dabei in jedem Training den ganzen Körper. Seine Trainingsintensität in dieser Zeit bezeichnet er als niedrig. Das ändert sich natürlich in der Wettkampf-Vorbereitung. Nähert sich ein Wettkampf, dann erhöht er seine Trainingshäufigkeit mit den Gewichten auf viermal pro Woche unter Einsatz eines Split-Programms. Nicolas ist ein Befürworter des Volumentrainings unter Anwendung zahlreicher Intensitätstechniken. Während der Wettkampf-Vorbereitung steht Kardiotraining fünf- bis sechsmal pro Woche auf seinem Trainingsplan. „Ich lasse mich von den Prinzipien der Periodisierung, Variation und Intensitätssteigerung leiten“, sagt er. Als Beispiel für sein Schultertraining gibt er folgendes Trainingsprogramm zu Protokoll:

- Beispielhaftes Schultertraining**
1. Military Press – 4 Sätze zu 6 bis 8 WH.
  2. Frontheben – 3 Sätze zu 10 bis 12 WH im Supersatz mit
  3. vorgebeugtem Seitheben – 3 Sätze zu 10 bis 12 WH
  4. Aufrechtes Rudern – 3 Sätze zu 6 bis 10 WH

Bezüglich seiner Ernährung bevorzugt er in der Off-Season eine gleichmäßige, prozentuale Verteilung in der Aufnahme der täglich verzehrten Hauptnährstoffe. In dieser Zeit besteht seine Kalorienaufnahme zu etwa gleichen Teilen (ca. 30 %) aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Täglich trinkt er 5 bis 6 Liter Wasser.

### OFF-SEASON Beispielhafter Tagesplan zu Ernährung Frühstück:

- 8 Eiklar
- 1 Eigelb
- 100 g Haferflocken
- 200 ml Fruchtsaft

### Zwischenmahlzeit vor dem Training:

- 200 g körniger Frischkäse
- 200 g Apfel
- 300 g Bananen

### Nach dem Training:

- 30 g Whey Isolat
- 50 g Traubenzucker
- 50 g Kohlenhydrate nach Wunsch

### Mittagessen:

- 100 g Reis
- 150 g Hühnerbrust
- 250 g Gemüse

### Zwischenmahlzeit abends:

- 60 g Walnüsse
- 200 g körniger Frischkäse

### Abendessen:

- 250 g Lachs
- 250 g Gemüse

Während der Wettkampf-Vorbereitung ändert sich die prozentuale Verteilung bezüglich der Aufnahme der Hauptnährstoffe. Nicolas bevorzugt nun eine Ernährung, die arm an Kohlenhydraten ist. Nur 10 bis 20 Prozent der täglich aufgenommenen Kalorienmenge stammen jetzt aus Kohlenhydraten, und der einzige Tageszeitpunkt für den Kohlenhydratverzehr ist morgens nach dem Training. 40 % der täglichen Kalorienmenge bestehen aus Protein und ca. 40 bis 50 % aus Fett. Der Wasserkonsum liegt bei täglich 5 bis 6 Litern und entspricht damit der täglich aufgenommenen Wassermenge in der Off-Season.

### WETTKAMPF-VORBEREITUNG

#### Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung

##### Frühstück:

- 8 Eiklar
- 50 g Haferflocken

##### Zwischenmahlzeit

- 50 g Mandeln
- 200 g körniger Frischkäse

##### Vor dem Training:

- 10 g BCAAs
- 30 g Whey
- 50 g Traubenzucker

##### Nach dem Training:

- 200 g Hühnerbrust
- 250 g Gemüse
- 20 g Leinöl

##### Mittagessen:

- 200 g Mandeln
- 200 g körniger Frischkäse

##### Zwischenmahlzeit:

- 50 g Mandeln
- 200 g körniger Frischkäse

##### Abendessen:

- 200 g Lachs
- 250 g Gemüse



Nicolas ergänzt seine Ernährung durch folgende Supplemente: Protein, L-Glutamin, Creatin, Zink, Multivitamin-tabletten und BCAAs.

Als sein sportliches Vorbild nennt er Fabian Buchert. „Seine Disziplin und Leidenschaft treiben mich in jeder Lebenslage zu immer besseren Leistungen an“, sagt Nicolas. Fabian und Nicolas verbindet nicht nur eine tiefe Freundschaft, sondern Nicolas verzichtete auch uneigennützig auf seinen eigenen Start bei der INBF-Weltmeisterschaft am 13.11.2010 in NYC, um sich voll und ganz der Betreuung von Fabian und dessen WM-Teilnahme zu widmen. Und das mit großem Erfolg: Als dreifacher GNBF e. V. Deutscher Meister der Junioren (2008 – 2010) trat Fabian Buchert zusammen mit seinem Vater und Nicolas die Reise nach NYC an und kehrte als INBF Amateur-Weltmeister 2010 im Leicht-Schwergewicht zurück nach Hause! Weitere Informationen diesbezüglich sehen Sie bitte auf den Seiten XX bis XX in dieser Ausgabe der **NB & F**. Die Liebe zu unserem Sport geht bei Nicolas so weit, dass er sich dazu entschieden hat, nicht in seinem Beruf als Soziologe zu arbeiten (er hat einen Magister-Artium-Abschluss der Uni Heidelberg in Soziologie), sondern sich der Betreuung von Menschen mit und Athleten verschrieben hat, die bestmögliche Ergebnisse im Körpertraining erzielen möchten. Als Weltmeister-Trainer, GNBF e. V.-Athleten-Wettkampf-Vorbereiter, Referent für Wettkampf-Vorbereitung der ABFE (Akademie für Bodybuilding, Fitness und Ernährung) und äußerst erfolgreicher Athlet kann ich mir keinen besseren Mann für diese Aufgabe vorstellen. Sein besonderer Dank gilt den Menschen, die ihn immer unterstützt und an ihn geglaubt haben: das gesamte Jukadio-Team, sein Freund und Trainingspartner Fabian Buchert, sein Vater und insbesondere seine Frau Maria Görne. ★