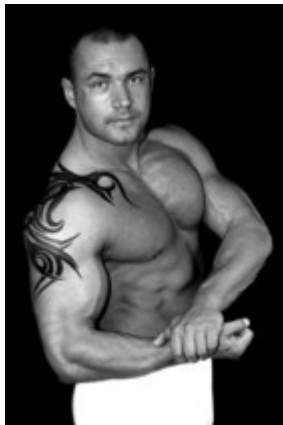


# Holger Gugg – Ausblick 2010

5. Juli 2010 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#)



Fast wöchentlich erscheinen im [Peak Blog](#) fundierte Blogbeiträge über [Sportnahrung](#) von Holger Gugg.

Ein guter Grund, ein wenig mehr über [Holger Gugg](#) zu erfahren, zumal Holger nicht nur Peak Blogger, sondern darüber hinaus auch selbst Bodybuilder, Personaltrainer und lizenzierter Ernährungsberater ist.

Daher gibt dieser Blog nähere Informationen über die Person Holger Gugg - von seiner derzeitigen Form, über seine Zielsetzungen und Bodybuildingplanungen für 2010 und 2011, bis hin zu seiner Arbeit als Personaltrainer und Ernährungsberater.

## Juli 2010

Gewicht	98kg
Größe	1,74m
Körperfettgehalt	10%
Oberarmumfang	49cm

## Zielsetzung Training und momentane Form

Holgers momentane Zielsetzung lautet, den Sommer mit einer guten Figur zu bestreiten und dann ab Herbst zu versuchen, die in 2009 fehlenden 2-3kg Muskelmasse für die Männerklasse 3 noch aufzubauen.



## Planungen Meisterschaften

Für 2010 hat Holger Gugg keine Wettkampfteilnahmen geplant

Dafür fliegt er im September für 2 Wochen nach Las Vegas / Los Angeles zum **Mr.**

## Olympia und Muscle-Beach.

Für 2011 plant Holger mit seiner Freundin die Teilnahme beim Paarposing des NAC im Herbst.

Sofern er sein fettfreies Gewicht um weitere 2-3 kg steigern kann, steht nach eigenen Aussagen evtl. auch noch mal die Teilnahme in der Männerklasse 3 des **IFBB** an.



# Sonstige Planungen

## Weiterbildung

Im Juni hat Holger seine Ausbildung zum Ernährungstrainer bei der BSA Akademie absolviert





Für 2011 plant Holger noch die Ausbildung zum Gesundheitstrainer BSA und dann 2012 die Prüfung zum Lehrer für Fitness

## **Werbung**

Noch im Juli 2010 wird Holger eine eigene kleine Sportbekleidungskollektion herausbringen. Nach Zusage hat Peak auf all seinen Kleidungsstücken einen Platz.



## Wettkampfbetreuung

Im Frühjahr 2011 möchte Holger mit einem seiner Schützlinge, Tobias Gerblinger, sein Debut auf der Wettkampfbühne bestreiten. Tobias ist seit 4 Jahren in Holgers Betreuung

und peilt die Männerklasse 2 an, wobei Holger ihm gute Chancen ausrechnet.

## **Blogging**

Für **Peak** wird Holger weiterhin interessante Blogs verfassen.

Mit sportlichem Gruß

Ihr Peak Team

.

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (4 votes cast)

## **Schreibe einen Kommentar**

Du musst **eingelogg sein** um einen Kommentar zu schreiben