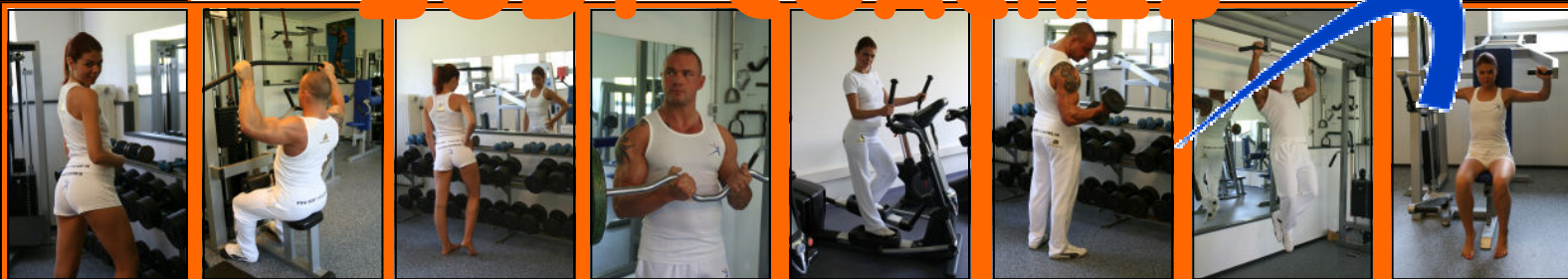


BODY-COACHES



BODY-COACHES Athlet Tobias Gerblinger holt sich den Titel bei der int. bayrischen Meisterschaft des DBFV/IFBB

Liebe Freunde des BB-Sports, liebe Anhänger von BODY-COACHES,

am 18.11.12 war es wieder soweit.

Es galt die Ernte für knapp 3 Monate knallharte Diät, Cardio und endlose Kraftworkouts einzufahren.

Wir starteten aus einer nicht ganz so üppigen und kurzen Off-Season und einem guten KFA von 10,5% Ende August in die Vorbereitung. Dieses Mal lief alles nach Plan. Wir hatten bereits eingangs mit den Kalorien etwas angezogen und diesen Level dann beinahe die komplette Zeit so belassen. Variiert mit Cardio und dem Einsatz von Krafttraining ergab sich am Ende der Vorbereitung, also am Stichtag morgens auf der Waage ein Gewicht von 79,1kg das letztlich auch das Wettkampfgewicht war.

Das Paket war in diesem Jahr härter und mit einer besseren Muskelentwicklung besonders im Bereich Rücken versehen. Dies hatten wir aus dem Frühjahr als „verbesserungswürdig“ mitgenommen. Eddie Derzapf stand wieder für die Vorbereitung der Kür und die Präsentation mit Rat und Tat zur Seite ...*ein riesiger Vorteil!!*
Der Wettkampftag verlief planmäßig. Nach Ankunft in Erlangen und dem Wiegen ging es ab hinter die Bühne.

Der erste Check:



Wir waren zufrieden! Letzte Vorbereitungen und dann ging es ab auf die Bühne zur Vorwahl. Tobias war im ersten Vergleich (ein gutes Zeichen) und konnte sich sehr gut zur Schau stellen. Wir waren zuversichtlich. Gegen 18.00 Uhr hieß es dann Finale. Die letzte Präsentation inkl. Kür bei der man nochmals richtig von sich überzeugen kann. Man sah Tobias an das er sich wohl fühlte.

Das gute Gefühl trügte nicht. Bei der anschließenden Siegerehrung war Tobias wieder einmal der letzte der aufgerufen und somit zum Sieger in seiner Klasse gekürt wurde.

Der Gewinner steht fest



Jetzt heißt es weiterarbeiten und um eine gute Platzierung bei der DM kämpfen!

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !