

BODY-COACHES



Wettkampfvorbereitung für das Frühjahr 2012 - Tobias Gerblinger

2011

In 2011 habe ich meine erste Wettkampfsaison beim IFBB hinter mich gebracht und konnte mit dem 3. Platz bei der Int. Deutschen Newcomer Meisterschaft in Fulda und einem erneuten 3. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft ein sehr zufrieden stellendes Ergebnis verbuchen.

Aufgrund dieses positiven Abschneidens und zahlreichem positivem Feedback war für mich schon direkt nach den Meisterschaften klar dass ich im Frühjahr 2012 wieder auf der Bühne steigen werde, dieses Mal mit einem NOCH besseren Paket.

Mit diesem Ansporn setzte ich mich nach einer kompletten trainingsfreien Woche und Essen auf was ich Lust hatte mit meinem Coach Holger Gugg zusammen, um eine Strategie für das kommende Jahr zu entwickeln.

Bilder des Wettkampfes 2011



2012

Unser Ziel wurde schnell deutlich und gliederte sich in 2 Teilbereiche

1. Verbesserung meines Körpers hinsichtlich Muskelentwicklung und Struktur
2. Verbesserung der Präsentation

Punkt 2 wurde durch Analyse von zahlreicher Bilder und Videos klar
Da ich 2011 mit 78,5kg auf der Bühne stand blieben uns lediglich 1,5kg um die Gewichtsklasse bis 80kg optimal auszufüllen. Wir nahmen uns für die Off-Season vor, mehr Masse speziell im Armbereich, im Rücken und hinteren Beinbereich dazuzugewinnen.

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Wettkampfvorbereitung für das Frühjahr 2012 - Tobias Gerblinger

Andererseits suchte ich lange Zeit nach einer Möglichkeit mich im Bereich der Präsentation und Bühnenpräsenz weiterzuentwickeln. Dies sahen wir als den größeren Teil meiner Verbesserungsfähigkeit.

Mit diesen Gedanken und Zielen für die Saison 2012 ging ich nun in meine Off-Season und plante meine Vorhaben ab Oktober in die Tat umzusetzen. Bis dahin wollte ich über den Sommer mit sauberer Ernährung und moderatem Training eine gute

Form halten und meinem Körper Erholung gönnen, um ab September wieder mit dem schweren Training zu beginnen und mein Körpergewicht steigen zu lassen.

Höhen und Tiefen

Leider musste ich sofort mit Beginn meines Off-Season Trainings und meiner Masseaufbauernährung einen schweren Rückschlag hinnehmen. Ich erlitt eine schwere Beinverletzung im linken Oberschenkel, welche mich nach 4 Operationen zu einer 8-wöchigen

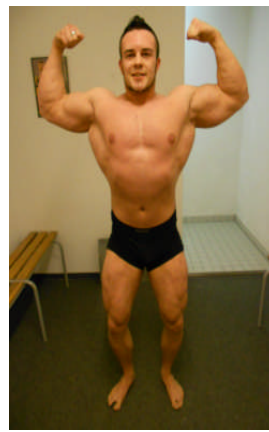
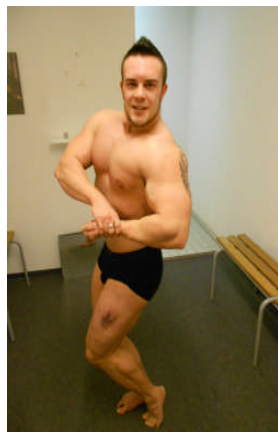
Trainingspause im Beinbereich zwangen. Positiv war dieser unglücklichen Geschichte abzugewinnen, dass ich sofort mit dem Verlassen des Krankenhauses wieder mit dem Oberkörpertraining beginnen konnte.

Nach einiger Zeit war zu bemerken, dass die Entwicklung meines Oberkörpers stetig vorangeht und der Schaden, der durch die angesprochene Beinverletzung zu befürchten war nahezu ausblieb. Diesen guten Heilungsprozess und den beinahe zu optimalen Erhalt meiner Beinmuskulatur

führe ich neben einer guten Rehabilitation auch auf meine saubere Ernährung auch während des Jahres zurück. Somit sahen die Ziele für das Jahr 2012 glücklicherweise nicht gefährdet und nicht nur das, die Ergebnisse unserer Trainingsphase bis zum Start der Wettkampfvorbereitung stellten sich sogar deutlich über unserer Erwartungen ein.

Ich konnte mein Gewicht vom Verlassen des Krankenhauses Anfang Oktober mit 83kg auf 94kg (Stand Januar) steigern. Somit war ich 4kg schwerer als ein Jahr zuvor bei meinem Diätbeginn bei gleicher Form.

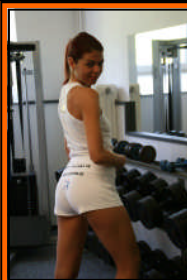
Aktuelle Bilder von Tobias Gerblinger 2012



WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Wettkampfvorbereitung für das Frühjahr 2012 - Tobias Gerblinger

Unterstützung

Mit Eddi Derzapf, einem der bekanntesten und erfolgreichsten Bodybuilder Deutschlands gelang es mir, einen prominenten Namen aus der Szene unterstützend für mich zu gewinnen. Er wird mich für die anstehende Saison Sachen Posing und Kür beraten.



Anmerkung von Holger Gugg

An Tobias erkennt man, dass es eine unglaubliche Spannweite in Sachen Stoffwechsel gibt. Das Problem bei Tobias ist eigentlich, in der Aufbauphase die nötigen Kalorien (bis 5900) sauber gegessen zugeführt zu bekommen.

Wir mussten uns teilweise an flüssige Ernährungsvarianten heranwagen und einen erheblichen Teil der Kalorien aus Fettsäuren beziehen. Ziel war es, Tobias nicht OFF-SEASON zu mästen und mit den KFA hoch zu katapultieren sondern den Aufbau mit so wenig zusätzlichen Fettpfunden wie möglich zu gestalten.

Beim Training wendeten wir für die Schwachstellen Spezialisierungsprogramme an, die durchaus Wirkung gezeigt haben. Für die Regenerationsphase der Verletzung war es unabdingbar, zu versuchen eine bestmögliche Neukapillarisation zu stimulieren. Dafür fielen die ersten Wochen des Beintrainings mit sehr hoher Wiederholungsfrequenz aus.

Was die Supplementierung anbelangt, bedienten wir uns neben aller Basics wie Vitamine, EPA, Mineralstoffe usw. auch des starken Pre- und POST-Workoutsupplement-Sortiments von PEAK sowie dem hochwertigen Wheyisolat von AllStars. Über Citrullin versuchten wir die NO-Synthese anzukurbeln. Für die Diät möchte ich gerne Vasodilator von PEAK einsetzen und zwar bis zum Schluss.

WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !

BODY-COACHES



Wettkampfvorbereitung für das Frühjahr 2012 - Tobias Gerblinger

Schlusswort

Wir befinden uns aktuell in Woche 4.....es kann und wird noch viel passieren.

Ich wünsche uns und vor allem Tobias viel Glück!!

Holger Gugg



WWW.BODY-COACHES.DE

IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !