

Dietmar Zint

DAS DEUTSCHE POWERLIFTING- PHÄNOMEN

Von Peter Bohlem

STECKBRIEF

Geburtsdatum: 24.01.1977

Geburtsort: Immenstadt im Allgäu

Familienstand: ledig

Beruf: Versicherungsfachmann

Lieblingsmusik: AC/DC, Rammstein, Rage against the Machine, H-Blockx, aber auch Zucchero...

Lieblingssessen: Fleisch, Salate und ab und zu Süßes

Lieblingofilm: Allgemein Actionfilme von Schwarzenegger, Bruce Willis, Harrison Ford, auch gerne was lustiges mit z.B. Jim Carrey

Größe: 183cm

Gewicht: 135-143kg

Training seit: August 1995

Kniebeuge: 420kg

Bankdrücken: 291kg

Kreuzheben: 349,5kg

Armumfang: 55cm

Beinumfang: 85cm

Bestleistungen in Nicht-KDK-Übungen:

- 6 Wdh. Dips mit 80kg Zusatzgewicht
- Kurzhantel-Hammercurls mit 65kg
- Kruzifix Hold, mit 15kg Kurzhantel 1.01 Minuten

Kontakt: www.dietmar-zint.de

Schwergewichtler sind die Könige in all jenen Sportarten, die einer Einteilung in Gewichtsklassen unterliegen. So auch im Kraftdreikampf, denn nur die Athleten dieser Kategorie verkörpern den wirklichen Ursprung des Kraftsports in seiner absoluten Reinkultur. Riesige Männer mit brachialer Kraft, die tonnenweise schweres Eisen heben und dabei keinen Formeln unterliegen, die das Körpergewicht in Relation zur Hantellast setzen. Was zählt ist die rohe Kraft, mit der eine mit enormen Gewichten beladene Hantel nach oben bewegt wird.

Schon seit Eugen Sandow um 1900 sind immer wieder Athleten aus Deutschland unter den stärksten Männern der Welt zu finden. Als der Kraftdreikampf in Deutschland vor knapp 15 Jahren seinen vorläufigen Höhepunkt erreichte, waren es vor allem Michael Brügger, Hans Zerhoch und Detlev Glomann die mit ihren Leistungen und Titeln für Aufsehen in der nationalen und internationalen Kraftsportszene sorgten. Diesen drei Athleten gelang es auch, die im Powerlifting so begehrte 1000kg Dreikampfplast zu durchbrechen.

Der Krefelder Michael Brügger zeichnete sich zudem durch eine Statur aus, die eher an die eines Bodybuilders als an die des typischen Kraftdreikämpfers erinnerte. Dadurch erlangte er nicht nur eine große Fangemeinde unter den Bodybuildern, sondern diente auch den Medien immer wieder als Zugpferd.

Nach der Ära Brügger und Zerhoch war es lange Zeit still in der deutschen Schwergewichtsszene. In

dieser Phase, als der Kraftdreikampf zunehmend in Deutschland an Popularität verlor, nahm ein junger Mann namens Dietmar Zint zum ersten Mal in seinem Leben eine Hantel in die Hand. Er wusste damals noch nicht, dass er einmal der erste deutsche Schwergewichtler sein wird, der jemals ein Gesamtgewicht von 1052 Kilogramm bewältigen würde. Wie auch Brügger verfügt Dietmar über typische Bodybuilding-Attribute



und besitzt ebenso die Fähigkeit Menschen aus anderen Kraftsportnischen durch seine extreme Leistungsbereitschaft in seinen Bann zu ziehen.

Mit neun Jahren kam Dietmar zum Turnen und betrieb es für sechs Jahre leistungsorientiert. „Ich war damals ja noch ein kleiner Knirps und nie ein guter Turner. Aber die Übungen die man dort zum Teil spielerisch beigebracht bekam, hatten es wirklich in sich.

Turner arbeiten nur mit dem eigenen Körpergewicht, das wirklich sehr schwer wird, wenn man an den Ringen, Barren oder am Reck turnt. Schultern, Arme und der Rumpf werden dabei extrem belastet“. Damit errichtete Dietmar schon früh das körperliche Fundament für seine heutigen Kraftleistungen.

Für die Kraftübungen empfand Dietmar große Leidenschaft, und nicht selten entlud sich sein Enthusiasmus auf aufsehenerregender Weise. „Was ich in meinem Leben nie vergessen werde ist, dass ich mit neun Jahren einen Nachbarn hochgehoben habe, der gut 100kg wog“. Neben einer sehr guten Kraftbasis eignete sich Dietmar durch das Turnen auch eine solide Muskulatur an, wie man anhand von Bildern aus dieser Zeit unschwer erkennen kann. Schon früh zeigte sich überdeutlich Dietmars Veranlagung für den Kraftsport. Trotzdem sagt er von sich damals zwar viel Kraft und „eine gute, aber auf keinen Fall massive Muskulatur“ gehabt zu haben. Freilich eine Untertreibung, die jedoch zum Charakter von Dietmar passt. Große Worte sind nicht seine Art. Am liebsten lässt er große Taten sprechen.

Für das eigentliche Turnen konnte er damals jedoch keine so rechte Begeisterung aufbringen und gab dies daher mit fünfzehn Jahren zu Beginn seiner Lehre wieder auf. Nach drei Jahren ohne regelmäßiges Training, abgesehen von ein paar hundert Kilometer auf dem Rad pro Woche, vermisste er die körperliche Herausforderung. Ein Freund empfahl ihm mit Krafttraining zu beginnen und initiierte



damit unbewusst eine große sportliche Laufbahn. Am 10. August 1995 spürte Dietmar zum ersten Mal das raue und kalte Eisen einer Olympia-Stange in seinen Händen. Obwohl er damals noch keinerlei Wettkampfbambitionen hegte, trainierte er schon von Anfang an, durch das lange Turnen geprägt, hart, schwer und konsequent. Nach nur dreimonatigem Training und mit ca. 75kg Körpergewicht war er in der Lage 100kg auf der Bank für mehrere Wiederholungen zu drücken und einen Klimmzug mit einer Hand zu bewältigen.

„Arnold Schwarzenegger war mein größtes Idol und Bodybuilding mein Ziel. Natürlich wollte ich nicht nur Muskeln aufbauen,

sondern auch stark sein“, sagt Dietmar und berichtet davon, wie er damals sechsmal in der Woche ein schweres Training durchzog. Andere Mitglieder des Fitness-Studios meinten es gut und gaben ihm den Ratschlag kürzer zu treten, um keine Verletzung zu riskieren. Doch Dietmar war nicht von der Hantel wegzukriegen und trotz des sehr hohen Trainingsvolumens ließen die Ergebnisse nicht auf sich warten. Sowohl sein Gewicht als auch seine Kraft schossen zu dieser Zeit regelrecht nach oben. In Kürze zählte er zu den stärksten Athleten in seinem Studio und konnte mit einem Körpergewicht von 85kg Klimmzüge mit 60kg Zusatzgewicht ausführen.

Kreuzheben trainierte er in seinen ersten Trainingsjahren nie, weil ihm gesagt wurde, dass es zu gefährlich für den Rücken sei. Aufgrund seiner Neugier und seinem unstillbaren Verlangen doch wirklich schwere Gewichte in die Höhe zu wuchten, schlug er alle Warnungen in den Wind und wollte einfach testen, wie viel er aus dem Kreuz heben könnte. Vier Wochen Training mit Kreuzheben folgten und er schaffte schließlich bei einem Körpergewicht von 85 kg und im Alter von 19 Jahren satte 220kg. In der Kniebeuge, was er schon immer gern trainierte, schaffte er derweil bereits drei Wiederholungen mit 240 kg. Von der Wettkampfbeugetiefe wusste er bis dato allerdings noch nichts.

Mit 21 Jahren wurde das Bankdrücken zu seiner Lieblingsübung und er drückte mit 108kg Körpergewicht ohne jegliche Ausrüstung 195kg. Dass Dietmar nun mit

Abstand der Stärkste im Studio war, war die logische Konsequenz seines engagierten Trainings und führte ihn zu seiner ersten Wettkampfteilnahme. Im Juli 1999 nahm er an der Bayerischen Meisterschaft im Kraftdreikampf teil und machte gleich auf sich aufmerksam. Mit 260kg in der Kniebeuge, 180kg auf der Bank und 260kg im Kreuzheben verdeutlichte er allen Anwesenden, dass sie das Wettkampfdebüt eines kommenden Top-Athleten gesehen haben.

Vier Monate später gewann Dietmar die Deutsche Meisterschaft der Junioren in Klötze und wurde in den Juniorenkader des BVDK berufen. Seine Leistungen waren damals in der Kniebeuge 265 kg, im Bankdrücken 205 kg und im Kreuzheben 270 kg, was einer Gesamtleistung von immerhin 740 kg entsprach. Im Mai 2000 nahm er erneut an der Bayerischen Meisterschaft im KDK für Junioren in Würzburg teil und setzte mit 290 kg + 230 kg + 302 kg = 822 kg neue bayerische Rekorde auf der Bank im Kreuzheben und im Total.

Knapp vier Wochen später folgte die Europäische Meisterschaft der Junioren im KDK in Sofia. Diese stellte Dietmars ersten Auftritt auf der internationalen Wettkampfbühne dar. Mit einem 5. Platz in der Gesamtwertung und einer Silbermedaille im Bankdrücken konnte er zufrieden nach Hause reisen. Bei der Junioren WM in Taiwan griff er zum ersten Mal nach internationalem Gold. Zwar belegte er abermals den 5. Platz in der Gesamtwertung, konnte jedoch die Goldmedaille im Bankdrücken

mit zweimaligem Deutschen Junioren Rekord gewinnen. Seine Leistung im September 2000: 300 kg + 240 kg + 295 kg = 835 kg.

Wieder zurück in Deutschland belegte Dietmar nur einen Monat später auf der Deutschen Meisterschaft im KDK für Junioren in Lauchhammer den 1. Platz und setzte einen neuen deutschen Junioren Rekord im Bankdrücken mit 240,5 kg. Abermals scheiterte er an der damaligen Junioren Weltrekordmarke von 251,5 kg. Sein Ergebnis: 315 kg + 240,5 kg + 295 kg = 850 kg.

Neben Gastauftritten und kleineren Wettkämpfen folgten weitere klare Siege mit überragenden Leistungen auf Bayerischen und Deutschen Meisterschaften. Im November 2002 präsentierte Dietmar zum letzten Mal die Farben des BVDK auf internationalem Parkett und belegte auf der IPF Weltmeisterschaft im finnischen Sotkamo mit 342,5 kg + 257,5 kg + 317,5 kg = 917,5 kg den 8. Platz im Total und erhielt Bronze in der Einzelwertung für das Bankdrücken. Dietmars Entscheidung den Verband zu wechseln, stellte sich für ihn als die richtige heraus, als er 2002 auf der Weltmeisterschaft des WPC in Helsinki den zweiten Platz belegte.

Im folgenden Jahr baute Dietmar seinen Stand als Elite-Athlet aus, als er souverän Deutscher Meister des WPC wurde und trotz einer im Wettkampf zugezogenen Quadrizepsverletzung seine Klasse erneut unter Beweis stellte. In diesem Jahr hatte Dietmar sich fest vorgenommen die absolute Weltspitze zu erobern und plante außer der DM nur noch die Teilnahme an der

Weltmeisterschaft, um sich genügend Zeit und Kraft zu schaffen, die ausreichen würde, um an das begehrte Gold zu kommen.

Nur zum Spaß nahm er mitten im Jahrhundertsommer zum ersten Mal an einem Strongman-Wettbewerb teil, den er trotz ohne gezielte Vorbereitung gewann. „Die Strongmanspielzeuge (Kugeln, Koffer, Baumstamm) habe ich alle zum ersten Mal gesehen. Und dementsprechend war der Wettkampf nur ein Test des Sports für mich. Ich hatte auch keine Vorstellung hinsichtlich der Platzierung. Ich denke dass ich noch einiges hätte rausholen können und bin deshalb mit meiner Leistung nicht ganz zufrieden. Es hat mir aber dennoch ganz gut gefallen.“

Diesen kleinen Ausflug ins Strongman-Lager sollte jedoch Dietmar teuer bezahlen. Er verletzte sich bei der letzten Disziplin des Wettkampfes schwer. Distaler Bizepsabriß war die Diagnose der Ärzte, eine Operation und eine

sechswöchige Ruhigstellung des Armes die Folge. Nach der Operation hatte Dietmar Probleme den Arm zu strecken und zu drehen. „Es war alles taub und ich konnte nicht einmal eine Flasche Wasser in der Hand halten, ohne starke Schmerzen zu haben. Auf jeden Fall wollte ich aber trotzdem wieder Wettkämpfe mitmachen und auch weitere Rekorde brechen“, beschreibt Dietmar seine damalige Situation. Er verzichtete auf die empfohlene Krankengymnastik und nahm die Rehabilitationsmaßnahmen selbst in die Hand.

Durch regelmäßige Massagen und unzählig oft ausgeführte Greifübungen war Dietmar schon nach zwei Wochen in der Lage das Studio aufzusuchen. Natürlich musste er noch immer den Verband tragen, was aber für ihn kein Hinderungsgrund für schweres Training war. Mit Kniebeugen und einarmigem Bankdrücken in der Multipresse sowie Kreuzheben mit nur einem Arm konnte Dietmar



einen Kraftverlust soweit wie möglich verhindern. Trotzdem war an eine WM-Teilnahme nicht mehr zu denken.

Zu Beginn der aktuellen Wettkampfsaison strich Dietmar wieder nur zwei Termine in seinem Kalender rot an, die Deutsche Meisterschaft in Hamm und natürlich die Weltmeisterschaft. Aber im Gegensatz zum letzten Jahr stellten sich 2004 bisher keine unerwarteten Hindernisse in seinen Weg. Mit erstaunlichen 420kg in der Kniebeuge, einem Europarekord von 282,5kg im Bankdrücken sowie 349,5kg im Kreuzheben wuchtete Dietmar in Hamm als erster deutschsprachiger Athlet überhaupt das imposante Gesamtgewicht von 1052 kg und brach damit den alten Rekord des zweiten Deutschen Spitzensuperschwergewichtlers Holger Kutroff aus dem Vorjahr. Beim Viertversuch im Bankdrücken gelang ihm noch ein neuer WPC Weltrekord mit 291kg. Ein Traum ging für Dietmar in Erfüllung.

„Es war zwischendurch sehr schwer für mich wirklich an dieses Gewicht zu glauben, aber irgendwas sagte mir, dass ich es schaffen kann. Das Training lief sehr gut. Ich drückte schon wieder 240kg für 3 Wiederholungen so kurz nach meiner Bizepsoperation. Zwei Wochen vor dem Wettkampf, nachdem ich mit 340kg lockere 2 Wiederholungen Kreuzheben machte, war ich mir dann 100 Prozent sicher, dass ich auf jeden Fall die Kraft für mein Ziel hatte. Ich war sehr ruhig und eigentlich gar nicht aufgeregt, mein Körpergewicht war mir diesmal auch sehr wichtig. Ich musste von



144kg in die Klasse unter 140kg, weil ich unbedingt den Weltrekord und den Deutschen Rekord brechen wollte.“

Mit dem Kraftsport auch etwas Geld zu verdienen, ist eine Idee, die Dietmar von Anfang an im Auge hatte und so entwickelte er in eigener Regie eine sehr erfolgreiche Vermarktungsstrategie. Ein Ergebnis dieser Arbeit ist u.a. *Maximum Power*, das erste Trainingsvideo, das jemals über einen deutschen Powerlifting-Schwergewichtler auf den Markt gekommen ist. Ungeschönt und hautnah dokumentiert hier Dietmar seine für ihn typische hohe Trainingsintensität, die die Grundlage all seiner Erfolge im Kraftsport ist. Eine Fortsetzung seines Videos wird ebenfalls in Kürze erhältlich sein. Zudem unterhält Dietmar eine sehr erfolgreiche Website auf der er regelmäßig Aktuelles und Wissenswertes zu seiner Person veröffentlicht. Durch sein Forum

steht er in regem Kontakt mit seinen Fans und gibt wertvolle Tipps zum Training und zur Ernährung.

Sich selbst sieht Dietmar in zehn Jahren schon lange im Wettkampfruhestand. Davor will er sich aber noch ein paar Titel und Rekorde holen. Betrachtet man Dietmars bisherigen Weg und seine unbeschreibliche Leistungshingabe, so kann es keinen Zweifel geben, dass darunter auch der Titel des Weltmeisters 2004 sein sollte. Und auch die 1100kg Gesamtgewicht sind greifbar nahe.



Jahr	Wettkampf	Kniebeuge	Bankdrücken	Kreuzheben	Total	Platz
1999	Bay. Meist.	260	180	260	700	1
	Jun. DM	265	205	270	740	1
2000	Bay. Meist.	290	230	302	822	1
	Jun. EM	290	232,5	290	812,5	5
	Jun. WM	300	240	295	835	5
	Jun. DM	315	240,5	295	850	1
	Schwäb. MM	-	250,5	-	-	-
2001	Bay. Meist.	350,5	260	315	925	1
	Bay. Meist.	-	265	-	-	1
	DM	320	255	302,5	875	1
	WM	342,5	257,5	317,5	917,5	8
2002	WM	365	267,5	332,5	965	2
2003	DM	360	280	310	950	1
2004	DM	420	282,5	349,5	1052	1

Das Training

Dietmar befolgt ein einfaches aber hartes Trainingsregime. An drei Tagen in der Woche sucht er den Krafraum auf und entfesselt alle in ihm ruhenden Kräfte. Dann ist sein Blick starr und seine Gedanken sind ausschließlich auf das hier und jetzt gerichtet. Einmal berichtete Dietmar von einer Episode, die bezeichnend für seinen enormen Trainingswillen ist.

„Als ich einmal Kniebeugen trainierte, habe ich ohne Bandagen mit 272,5kg sieben Wiederholungen gemacht. Bei der achten Wiederholung hat es mich dann nach vorn umgehauen. Mir ist die Hantel über den Kopf nach vorn gerollt. Dabei kamen eine Rippenprellung und eine Bauchmuskelerzerrung sowie Prellungen im Nackenbereich heraus. Ich konnte meine Hand vor Augen nicht mehr sehen und nichts mehr hören. Ich hatte einen Hörsturz. Mir wurde ganz schwindlig und übel. Mein Herz schlug mir bis zum Hals hoch und ich bekam keine Luft mehr.“

Dann bin ich auf die Toilette und musste mich fast übergeben. Nach ca. 15 Minuten Pause kam dann der zweite von fünf Sätzen mit nur 10 kg weniger Gewicht. Da muss man mental stark drauf sein.

Das kann man lernen.“ Natürlich trainiert Deutschlands stärkster Kraftdreikämpfer nicht immer mit solch hoher Intensität. „Ich trainiere auch seit längerem nicht mehr stur nach einem Schema, sondern versuche auf meinen Körper zu hören.“

Obwohl Dietmar mittlerweile sein Training intuitiv gestaltet, trainiert er nicht blind drauf los, sondern hält sich an grundlegende Dinge, die sich für ihn in seiner jahrelangen Trainingsgeschichte als erfolgreich herausgestellt haben.

Öfter als dreimal in der Woche geht er nicht an die Hantel. Grundübungen haben in Dietmars Trainingsplanung genauso einen festen Platz wie leichtere Regenerationseinheiten. Er hält sich an die klassischen Nebenübungen wie Beinstrecken, Nackendrücken und Goodmornings.

Ein weiterer Schlüssel von Dietmars Erfolg ist in seiner Konsequenz zu finden, ein anvisiertes Ziel unbedingt erreichen zu wollen. „Es gibt Tage da fühle ich mich schlapp und total ausgepowert, da denke ich dann wie das Training wohl werden wird. Aber den Gedanken aufzubringen an einem solchen Tag nicht zu trainieren, kommt bei mir nicht vor. Ich denke die Leute, die dieses Problem haben, setzen sich keine Ziele. Somit ergibt es für sie keinen Sinn zum Training zu gehen. Man sollte sich also fragen, warum man sich das antut.“

Anfängern rät er, erst einmal mit Bodybuilding zu beginnen, da man so schneller ein besseres Körpergefühl erreichen kann. „Natürlich sollte man die Grundübungen verstärkt einbauen und extrem auf die richtige Technik achten, auf jeden Fall unter Anleitung trainieren, so spart man sich viel Zeit und vielleicht sogar schlimmere Verletzungen. Und ganz wichtig ist, dass man es am Anfang nicht übertreibt. Man braucht viel Geduld und Disziplin. Mit einem Trai-

ningspartner macht es außerdem schon viel mehr Spaß. Und, setzt Euch Ziele!“

Dietmars Weg zu einer Gesamtleistung von 1052kg

Sein Erfolg auf der diesjährigen Deutschen Meisterschaft ist Ergebnis einer soliden und gut durchdachten Vorbereitung, die trotz ihrer zielgerichteten Planung genügend Freiräume für Anpassungen ließ. In den ersten sechs Wochen seiner zwölfwöchigen Vorbereitungsphase trainierte Dietmar montags Kniebeugen, mittwochs Bankdrücken und am Freitag Kreuzheben, wobei er jede zweite Woche mit einer geringeren Intensität absolvierte.

Ab der siebten Woche wich Dietmar von seinem Programm ab und zog das Bankdrücken auf den Montag vor und verschob die Kniebeugen auf den Mittwoch. Nach einer weiteren Regenerationswoche trainierte er in der neunten Woche am Montag sowohl Bankdrücken als auch Kreuzheben schwer. Am Mittwoch absolvierte er nur leichte Kniebeugen und gab dafür am Freitag in der Beuge noch einmal alles. Wieder folgte eine leichte Trainingswoche, um genügend Kraft für die zehnte und wohl wichtigste Trainingswoche in seiner Vorbereitung zu haben. Denn in dieser Woche, der vorletzten vor der Meisterschaft, trainierte er am Montag Bankdrücken und Kreuzheben nur leicht, um am Mittwoch genügend Kraft für die erste und gleichzeitig letzte Standortbestimmung seiner Vorbereitung zu machen. Die erreichten 380 kg in der Beuge und 270 kg auf der Bank waren die Garantie dafür,

dass Dietmar alles richtig gemacht hatte und sich jetzt nur noch auf die vollständige Erholung zu konzentrieren brauchte.

Insgesamt betrachtet kann man die Zint'sche Wettkampfvorbereitung in zwei Phasen aufteilen. Mit einem hohen Arbeitsvolumen und Lasten, die 60-70% seiner Maximalleistung entsprechen, zielt er in den ersten sechs Wochen auf einen Muskelaufbau und auf die Bildung eines soliden Kraftfundaments ab. Die letzten sechs Wochen dienen dann der sogenannten neuronalen Aktivierung, also der Optimierung der intra- und intermuskulären Koordination, die er mit schwereren Gewichten auf der einen Seite und dem häufigen Ausführen der Wettkampfbewegungen auf der anderen Seite realisiert hat. Egal in welcher Phase Dietmar sich befindet, er legt stets großen Wert auf das Aufwärmen und auf eine saubere Übungsausführung, um Verletzungen und Fehlversuche aufgrund schlechter Technik zu vermeiden.

Die Ernährung

Mit einer Selbstverständlichkeit, die man nicht bei vielen Athleten findet, ist sich Dietmar der Bedeutung einer optimalen Regeneration bewusst. Aber „für meine Regeneration tue ich wegen Zeitmangels nicht alles. Ich ernähre mich jedoch sehr vorbildlich, dehne mich regelmäßig und ich bekomme zeitweise Massagen, die mir wirklich sehr helfen.“

Es ist eine altbekannte Weisheit, dass nur der im Training alles geben kann, der auch seinem Körper die notwendigen



Nährstoffe zuführt. Das trifft besonders dann zu, wenn man, wie Dietmar, etliche Kilogramm Muskeln zu versorgen hat. „Um mein Gewicht zu halten, fällt schon einiges an, was man essen muss“, sagt Dietmar, räumt aber auch ein, dass er die Erfahrung gemacht habe, nicht so viel Eiweiß und Essen zu benötigen, wie man vielleicht angesichts seiner ausgeprägten Muskelmasse denken könnte. „Ich persönlich wollte immer nur so viel Muskeln wie möglich aufbauen, um daraus dann maximale Power holen zu können. Das Maximum liegt bei mir bei ungefähr 144kg. Wenn ich diese Grenze überschreiten will, muss ich so viel essen, dass ich nicht mehr richtig trainieren kann.“

Wer es an die Spitze schaffen möchte, muss dementsprechend seinen kompletten Lebensstil danach ausrichten. Dieser Beispiel-Tagesablauf gibt in etwa Dietmars Alltag wider.

07.00 Aufstehen und 1. Mahlzeit: 150g Haferflocken mit Milch und Proteinpulver

07.30 Arbeitsbeginn

09.00 2. Mahlzeit: 5-7 Eier und 4-6 Wurstbrote oder 8 Haferriegel

12.00 3. Mahlzeit: 500g Quark mit Proteinpulver

15.00 4. Mahlzeit: 250g Nudeln

17.00 Feierabend

17.15 5. Mahlzeit: 800-1000g Kartoffeln

19.00 Trainingsanfang

21.30 Trainingsende

23.00 6. Mahlzeit: 5 Eier und ab und zu Pizza

23.30 Schlafen gehen

„Über den Tag verteilt, nehme ich noch Multivitamine, Calcium, Magnesium, Bierhefe, sowie Aminosäurenpräparate ein. Vor Wettkämpfen gebrauche ich auch Creatin, flüssige Aminos und verstärkt Eiweisspulver. Pro Tag trinke ich 6-8 Liter Wasser!“ ergänzt Dietmar.

Dietmar Zint kann über seine interessante Internetseite www.dietmar-zint.de kontaktiert werden.

