

Diät. Zusätzlich benötigt der Körper in der Vorbereitungsphase sehr viel Flüssigkeit, was für mich am schwersten war.

**M&F: Verwendest Du Nahrungsergänzungsmittel und wenn ja welche und warum?**

**FÖ:** Ja, ich verwende die Produkte von Body Attack. Meistens trinke ich morgens einen großen Proteinshake mit frischem Obst, wenn's schnell gehen muss. Ansonsten direkt nach dem Training. Zusätzlich nehme ich BCAAs für die Regenerationsphase und Lipo 100 für den schnelleren Stoffwechsel.

**M&F: Welches Trainingsprogramm bevorzugst Du und warum?**

**FÖ:** Ich bevorzuge den Kampfsport, weil es mir Riesenspaß macht. Zum einen benötigt man Disziplin und Ausdauer und zum anderen auch Kraft. Ich habe 2 Mal in der Woche Kickboxen und 2 Mal die Woche Selbstverteidigung. Zusätzlich trainiere ich im Fitness-Studio um die Muskulatur aufzubauen bzw. zu halten. Ein zusätzliches Power Walking frühmorgens gemeinsam mit Mario und Hund Budges helfen mir bei meinem Cardio-Programm.

**M&F: Gibt es für Dich mögliche Alternativen bezüglich Training oder Wettkampfklassen?**

**FÖ:** Momentan möchte ich mich voll und ganz auf die Bikini Klasse konzentrieren und natürlich auf meinen Kampfsport. Alles andere lasse ich auf mich zukommen.

**M&F: Hattest Du schon eine Verletzung?**

**FÖ:** Nein.

**M&F: Was war Dein glücklichster Moment im Sport?**

**FÖ:** Mein schönstes Ereignis war definitiv die Verkündung meines des ersten Platzes bei der Internationalen Deutschen Meisterschaft 2010. Noch nie war ich in sportlicher Hinsicht so überglücklich wie an diesem Tag. All die Vorbereitungen, mein Ehrgeiz und mein Durchsetzungsvermögen machten sich bezahlt. Durch sehr viel positives Feedback war ich begeistert und stolz auf mich. Im Kunstturnen und Volleyball hatte ich natürlich auch schöne Momente, die ich mit meinem Team damals erleben durfte.

**M&F: Was bedeutet der Fitnesssport für Dich?**

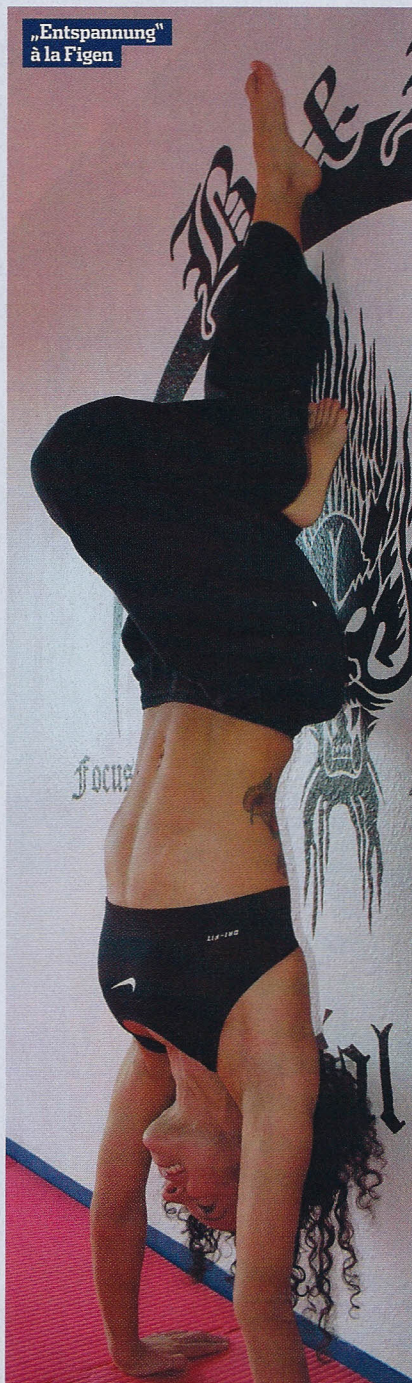
**FÖ:** Der Fitnesssport bedeutet für mich positive Energie. Ich kann im Fitness abschalten, mich auspowern und gleichzeitig Gutes für meine Gesundheit tun.

**M&F: Wo siehst Du Dich in 3-5 Jahren?**

**FÖ:** Schön wäre es, als Fitness-Modell zu arbeiten und gleichzeitig zu reisen. Es gibt so viele schöne Orte auf der Welt, die man mit Fitness sehr gut verbinden könnte.

**M&F: Wie siehst Du die Bikini-Klasse?**

**FÖ:** Sie ermöglicht vielen Frauen, die nicht so viel Muskelmasse haben, die Chance an einem Wettbewerb teilzunehmen. Und natürlich



## • FIGEN ÖZDEMİR WOCHE- TRAININGSPLAN

MONTAG	Selbstverteidigung
DIENSTAG	Kickboxen
DONNERSTAG	Selbstverteidigung
FREITAG	Kickboxen

2-3 Mal pro Woche 60 Min. Cardio im Fitness-Studio oder im Wald • 1 Mal pro Woche Rücken - Schulter - Bauchtraining • 1 Mal pro Woche Beintraining + Stretching

