

# GNBF e. V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: Specovius, Sabrina
2. Geboren am: 14.08.1994
3. Größe: 178cm
4. Körpergewicht: 65kg
5. Training seit: 2014
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 3. Internationale deutsche Meisterschaft 2017 (3. Platz), 14. deutsche Meisterschaft 2017 (5. Platz)
7. Warum Natural - Bodybuilding: Weil ich der Überzeugung bin, dass man auch ohne verbotener/illegaler Substanzen mit natürlicher Nahrungsmittelaufnahme, Disziplin und Ehrgeiz seinen Körper zur Bestform trainieren kann.
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4 mal die Woche
9. Trainingsprogramm (Split): 2er Split, Oberkörper – Unterkörper
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: Insgesamt 8 Übungen. Pro Muskelgruppe 2-3 Übungen
11. Satzanzahl pro Übung: 3 Sätze pro Übung
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8-12 Wiederholungen pro Übung
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: -
14. Trainingspartner: ( ) ja ( X ) nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: -
- 16. Art und Dauer des aeroben Trainings: -**
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 3 Mahlzeiten
18. Bevorzugte Lebensmittel: Pute, Gemüsemischungen, Maiswaffeln, Thunfisch, Schrimps
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 2-3 Liter
20. Nahrungsergänzungen: Whey Isolat (Dr. Briegel)
21. Persönliches Motto: Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.
22. Danksagung an: Michael Mirtchev, der mir zu meinem 1. Wettkampf verholfen und mich während der Vorbereitung und vor allem in der Diät unterstützt hat und mir mit Motivation immer zur Seite stand. Danke!
23. Sportliches Vorbild: Yana Smith

24. Eigene Website: ( ) ja ( X ) nein (bitte ankreuzen)  
**Webadresse: www.**

25. Mitglied bei der GNBf e. V. seit: 2017

26. Sportliche Ziele: Eines Tages GNBf Klassensiegerin zu werden 😊

27. Sonstige Bemerkungen: -

28. Mit der Veröffentlichung meiner Daten auf der Website der GNBf e.V. und / oder im Buchprojekt „Natural Bodybuilder Portraits“ bin ich einverstanden. Ich erkläre mich bereit, meine Daten der GNBf e.V. zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung zu stellen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

18.09.2018, Nürnberg

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and a horizontal line at the bottom.

Datum, Ort Unterschrift

Angefügte Bilder: 1 Bild im Anhang der Mail

