

GNOF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: **Dinkel, Richard**



2. Geboren am: **09.07.1970**

3. Größe: **177**

4. Körpergewicht: **ca. 106**

5. Training seit: **10 Jahren ununterbrochen**

6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen:

7. Warum Natural - Bodybuilding: **weil ich es als einzig richtige empfinde**

8. Trainingshäufigkeit pro Woche: **3 Mal**

9. Trainingsprogramm (Split): **3-er**

10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: **3-4**

11. Satzzahl pro Übung: **4-6**

12. Wiederholungszahlen pro Übung: **6-15**

13. Bevorzugte Trainingsmethoden: **HIT, Supersätze**

14. Trainingspartner: **nein**

15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: **1-2 Mal**

16. Art und Dauer des aeroben Trainings: **Laufband, 15-20 min**

17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: **4-6**

18. Bevorzugte Lebensmittel: **Hähnchen, Nüsse, Harzerkäse, Gemüse, Roggenvollkornprodukte**

19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): **2-3 L**

20. Nahrungsergänzungen: **Creatin, Tribulus, Eiweiss, Vitamine, BCAA**

21. Persönliches Motto: **NIE AUFGEBEN !**

22. Danksagung an: **meine Frau** 23. Sportliches Vorbild: **Sammelbild, keine bestimmte Person**

24. Eigene Website: **ja** Webadresse: **www.rd-invest.de**

25. 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.

Datum, Ort 11.11.14

Unterschrift *RDinkel*