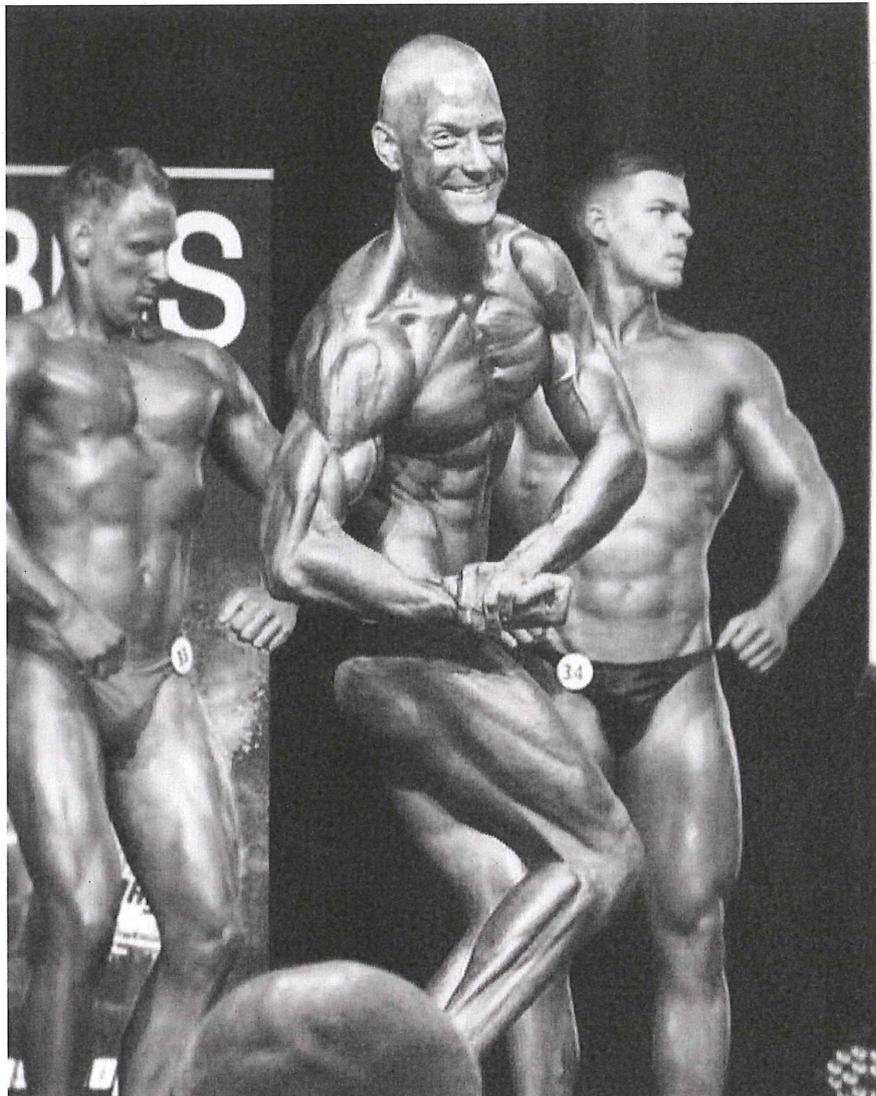


GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Asenov, Martin



2. Geboren am: 02.01.1995

3. Größe: 1,79m

4. Körpergewicht: 73-90 KG

5. Training seit: 2013

6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: GNBF IDM 2017

7. Warum Natural - Bodybuilding: weil es der einzige langfristige Weg ist, der dem Körper und dem Geist etwas Gutes tut und man Werte erlangt, die sich auf alle Lebensbereiche auswirken
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4-6x
9. Trainingsprogramm (Split): 2er bzw. 3er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 2-3
11. Satzzahl pro Übung: 2-5
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 5-12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: moderates Volumen mit anständiger Intensität
14. Trainingspartner: nein
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 0-1x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: HIIT / klassisches Cardio
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 3-5x
18. Bevorzugte Lebensmittel: keinerlei Einschränkungen, da Ernährung flexibel gehandhabt wird
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): überwiegend Wasser, ca. 5-6l
20. Nahrungsergänzungen: Kreatinmonohydrat, BCAA, Fischöl
21. Persönliches Motto: Dein einziges Leben, dein einziger Körper.
22. Danksagung an: meine Lebenspartnerin S.S.
23. Sportliches Vorbild: körperlich: Frank Zane, mental: Arnold Schwarzenegger
24. Eigene Website: ja
Webadresse: www.instagram.com/Individual_Fitness01 / www.facebook.de/individualfit/
www.individual-fitness.jimdo.com
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.

07.08.2017
Datum, Ort


Unterschrift