

GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Sonja FIALA
2. Geboren am: 9. Oktober 1963
3. Größe: 1,65 cm
4. Körpergewicht: 50 kg
5. Training seit: 1983
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 22, bisher dabei: 2x Silber und 2x Gold.
7. Warum Natural - Bodybuilding: weil Sport mit Drogen nicht mehr gesund ist und Gesundheit der Sinn des Sports.
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 6x
9. Trainingsprogramm (Split): 3 er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: große: 3-4, kleine: 2-3
11. Satzzahl pro Übung: 3
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8-12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Supersätze,
14. Trainingspartner: ja nein x (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 2x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: 50 min. laufen am Band.
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 5
18. Bevorzugte Lebensmittel: Topfen, Gemüse
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3,5 Liter Wasser und Kräutertee
20. Nahrungsergänzungen: Multivitamin, Selen, Proteinshake, Proteinpudding, Eisen, Maca, Vitamin C.
21. Persönliches Motto: „Ogni Pensiero!“ („ jeder Gedanke“ auf italienisch)
22. Danksagung an: meinen Trainer Josef Jancso und Berend Breitenstein
23. Sportliches Vorbild: Nicole Wilkins, Monica Brant
24. Eigene Website: ja x nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: www.elepline.at
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

Unterschrift

Wien, 18. Sept.



