

G.N.B.F. e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: **Koch, Florian**
2. Geboren am: **20. Dezember 1996**
3. Größe: **1,87m**
4. Körpergewicht: **100kg +- 2kg**
5. Training seit: **2015**
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: **In Planung für 2020**
7. Warum Natural - Bodybuilding: **Nur wer es schafft ohne Doping Grenzen zu überschreiten, kann behaupten Grenzen überschritten zu haben.**
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: **6x**
9. Trainingsprogramm (Split): **4-Split mit Priorität**
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: **1-3**
11. Satzzahl pro Übung: **3-4**
12. Wiederholungszahlen pro Übung: **6-15**
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: **„Nur Schwer macht Schwer“**
14. Trainingspartner: ja nein **X**
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: **1x**
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: **Laufen [30-45 Minuten]**
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: **5**
18. Bevorzugte Lebensmittel: **Thunfisch, Beeren, Magerquark, Haferflocken**
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): **4-5 Liter [Wasser, Tee, Saft]**
20. Nahrungsergänzungen: **Hydrolysat, Creatin, Maltodextrin, ArthroQuard**
21. Persönliches Motto: **„Träume sind zum Leben kann.“**
22. Danksagung an: **Dankbarkeit bedarf Persönlichkeit.**
23. Sportliches Vorbild: **Markus Rühl**
24. Eigene Website: ja **X** nein
Webadresse: www.instagram.com/natural_flori
25. Mit der Veröffentlichung meiner Daten auf der Website der G.N.B.F. e.V. und / oder im Buchprojekt „Natural Bodybuilder Portraits“ bin ich einverstanden. Ich erkläre mich bereit, meine Daten der G.N.B.F. e.V. zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung zu stellen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

Datum, Ort Cottbus, 01. Oktober 2018

Unterschrift Florian Koch

