

GNBF e. V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: David Müller
2. Geboren am: 24.02.1993
3. Größe: 175 cm
4. Körpergewicht: 75 kg (Wettkampf) 91,5 kg (Offseason)
5. Training seit: 2008
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: Keine
7. Warum Natural - Bodybuilding: Wegen der Gesundheit
8. Trainingshäufigkeit pro Woche:
(Offseason) zur Zeit 5 mal die Woche + 4 mal Cardio 5 mal die Woche + 2 mal Cardio
9. Trainingsprogramm (Split): 2er Splitt (Oberkörper/Unterkörper)
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe:
(großen Muskelgruppen) Variabel (3 bei einem Fokustag bei
11. Satzanzahl pro Übung: 3-4
12. Wiederholungszahlen pro Übung: Meistens zwischen 6 und 12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden:
14. Trainingspartner: () ja (x) nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche:
Onseason 2 mal in der Offseason, 4 mal in der
16. Art und Dauer des aeroben Trainings:
Warm-up, 30 min Cardio, 5 min Cool-Down Stairmaster oder Cross-Trainer, 5 min
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 4
18. Bevorzugte Lebensmittel: Unverarbeitete Lebensmittel
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 4-5 L meistens
20. Nahrungsergänzungen:
Fischölkapseln, Magnesium, Vitamin C Kreatin, Glucosaminsulfat,
21. Persönliches Motto: Built, not bought. Earned, not given. Hustle, not handed. Rare, not average.
22. Danksagung an: Familie, Freundin, Freunde
23. Sportliches Vorbild: Keins
24. Eigene Website: () ja (x) nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: www.
25. Mitglied bei der GNBF e. V. seit: 2018

26. Sportliche Ziele:
Bobbybuilding betreiben

Auch im hohen Alter noch natural

27. Sonstige Bemerkungen:

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

9.10.18, Aachen

Datum, Ort

Unterschrift

Angefügte Bilder:

