

## GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Fraißinet, Stefan
2. Geboren am: 19.07.1985
3. Größe: 1,73m
4. Körpergewicht: 65kg ON 85kg OFF
5. Training seit: 2010
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 11. DM GNBF / Platz 6 Bantamgewicht
7. Warum Natural - Bodybuilding: Aus Überzeugung
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 3-4 mal
9. Trainingsprogramm (Split): 2er-Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 1-3
11. Satzzahl pro Übung: 1-3
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 10-20
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: P.I.T.T.-Force®
14. Trainingspartner: ja
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 1-3
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Radfahren
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 5-7
18. Bevorzugte Lebensmittel: Reis
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 4-6l
20. Nahrungsergänzungen: Zink, Kreatin
21. Persönliches Motto: „Wenn man etwas wirklich will, ist es ganz einfach!“
22. Danksagung an: Meine Frau, Karsten Pfützenreuter, Armin Memic
23. Sportliches Vorbild: Armin Memic
24. Eigene Website: ja  
Webadresse: [www.richtiges-diaeten.de](http://www.richtiges-diaeten.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.

Köln, den 31.10.2014

Stefan Fraißinet



© Stefan Fraßinet