

GNOBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Schneider, Christian
2. Geboren am: 12.03.1989
3. Größe: 174 cm
4. Körpergewicht: Offseason: ca. 92 kg Wettkampf: ca. 82 kg
5. Training seit: 2005
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 2008 Derutscher Newcomer Cup IFBB 4. Platz
2009 Deutsche Meisterschaft GNOBF 2. Platz
2010 Deutsche Meisterschaft GNOBF 3. Platz
2011 Deutsche Meisterschaft GNOBF 2. Platz
7. Warum Natural - Bodybuilding: Mein Ziel ist es den Sport bis ins hohe Alter zu machen, fit und Gesund zu bleiben
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4 Tage pro Woche, Wettkampfvorbereitung: 5-6
9. Trainingsprogramm (Split): klassisches Splitt-Training
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: variiert je nach Muskel 3-8
11. Satzzahl pro Übung: variiert je nach Muskel zwischen 3-5
12. Wiederholungszahlen pro Übung: Je nach Splitt-Programm 4-8; 8-12; 15-30
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: klassisches Volumentraining mit verschiedenen Intensitätstechniken
14. Trainingspartner: Ja manchmal, aber nicht immer
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: Offseason 1-mal pro Woche,
Wettkampfvorbereitung: 3-6-mal pro Woche
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Radfahren, Stepper oder Laufband
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 6-8 Mahlzeiten
18. Bevorzugte Lebensmittel: Süßkartoffeln, mageres Rind,
Hähnchenbrustfilet, Haferflocken, Reis,
Pangasius Filet, körniger Frischkäse, Eiklar
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): bevorzugt Wasser 4-6 Liter
20. Nahrungsergänzungen: Whey-Protein, Glutamin, BCAA´s, Vitamine und Mineralstoffe, L-Carnitin
21. Persönliches Motto: Lebe deine Träume und lebe jeden Tag als wäre es dein letzter!
22. Danksagung an: Meine Frau die mich immer unterstützt und für mich da ist, meine Mutter und meine Freunde die mir bei Rat und Tat bei Seite stehen

23. Sportliches Vorbild:

Arnold Schwarzenegger, Frank Zane

24. Eigene Website:

ja, Fanpage auf Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Christian-Schneider-GNBF-Athlet/275733065944139?ref=hl>

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.

25.11.2014, Gerbrunn

Christian Schneider

Datum, Ort

Unterschrift

