

GNBF e.V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: **Pino, Marco**
2. Geboren am: **28. Juli 1985**
3. Größe: **176,7 cm (letzte Messung 15. DM GNBF 2018)**
4. Körpergewicht: **87,0 kg (Stand 05.10.2020)**
5. Training seit: **Konstant seit 2010, davor immer mit Unterbrechungen**
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: **1 bei der 15. DM GNBF / 2. Platz Männerathletik unter 178,1cm**
7. Warum Natural - Bodybuilding: **Weil ich den Sport liebe und mein Körper mir zu heilig ist um ihn mit Medikamenten nach außen zu verbessern, aber innen zerstören.**
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: **Aktuell 5-mal die Woche**
9. Trainingsprogramm (Split): **Beine/Push/Pull Rest Push Fullbody/Pull Fullbody**
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: **Im Schnitt 7-13 je nach Muskelgruppe**
11. Satzanzahl pro Übung: **Je nach Übung 1 – 3 Sätze (ohne Warmup)**
12. Wiederholungszahlen pro Übung: **von 7-11 bis 23-27**
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: **Kadenz (Time und Tension) und Restpause**
14. Trainingspartner: ja **nein** (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: **#TEAMNOCARDIO**
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: **Wenn dann Laufband 30-60 Minuten**
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: **5-6 Mahlzeiten pro Tag**
18. Bevorzugte Lebensmittel: **Haferflocken, Magerquark, Cornflakes**
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): **Wasser, Zero-Getränke 3-5 Liter**
20. Nahrungsergänzungen: **Kreatin, Vitamin D3, Glucosamin, Whey, Magnesium,**
21. Persönliches Motto: **Alles im Leben hat seinen Preis!**
22. Danksagung an: **Meine Frau die das alles mitmacht :-D**
23. Sportliches Vorbild: **Keins**
24. Eigene Website: **ja** nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: **www.instagram.com/insaiyan_fitness/**

25. „Mit der Veröffentlichung meiner Daten, die ich im Fragebogen „Mitglieder Portrait“ angegeben habe, sowie ein Foto von mir auf der Website der GNBf e.V. unter Mitgliederportrait und 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. Eine Einwilligung kannst Du jederzeit formlos (z.B. per Mail an berend@gnbf.de) widerrufen. Ein solcher Widerruf beeinflusst die Zulässigkeit der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten nur für die Zukunft. Datenverarbeitung, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht umfasst“

Datum, Ort: 05.10.2020

Name: Marco Pino

