

GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Binder Martin
2. Geboren am: 05.11.1981
3. Größe: 176 cm
4. Körpergewicht: 90kg Offseason, 75 kg Wettkampf
5. Training seit: 1998
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: GNBF 2013 2. Platz Leichtgewicht
7. Warum Natural - Bodybuilding: weil es mich erfüllt, glücklich macht und der gesündeste Sport ist.
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 5 mal
9. Trainingsprogramm (Split): 4er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 2-3
11. Satzzahl pro Übung: 3-4
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 6-12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Volumen
14. Trainingspartner: ja nein x
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: In WK Vorbereitung bis zu 5mal
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Joggen, Cross Trainer 30-60 min
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 3-5
18. Bevorzugte Lebensmittel: Fisch,Huhn, Eier, Gemüse, Obst, Reis, Kartoffeln, Nüsse
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): ca. 5 Liter, Wasser und Tee
20. Nahrungsergänzungen: BCAA, Whey, Creatin, Fischöl, Vitamin D3
21. Persönliches Motto: keines
22. Danksagung an: Robert Ibler
23. Sportliches Vorbild: Arnold Schwarzenegger, Kevin Levrone
24. Eigene Website: ja nein x
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.

Datum, Ort 02.11.2014, Hiendorf

Unterschrift Martin Binder

