

GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Bock, Roland
2. Geboren am: 05.05.1977
3. Größe: 181
4. Körpergewicht: normal: 89kg Wettkampf:80kg
5. Training seit: 1994
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: mehrere/ beste 2014 Mittelgewicht 2. Platz
7. Warum Natural - Bodybuilding: Weil ein schöner Körper, gleich ein gesunder Körper sein soll.
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 3x Muskelaufbau, 1x Cardio/Kraftausdauer (Kurse)
9. Trainingsprogramm (Split): 2-4er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 1-4
11. Satzzahl pro Übung: 1-4
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 2-30
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Pyramide
14. Trainingspartner: ja x nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 1x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: 2-3h
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 3-7
18. Bevorzugte Lebensmittel: Gemüse, Fleisch, Quark, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, gute Öle, Obst, Nüsse. Volles Korn
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3-5 liter
20. Nahrungsergänzungen: Creatin, Arginin, Tribulus, Beta Alanin, BCAAS, Omega 3, Eiweißpulver
21. Persönliches Motto: in der Ruhe liegt die Kraft.
22. Danksagung an: alle die mich unterstützen und zu mir halten. 23. Sportliches Vorbild: keins
24. Eigene Website: ja x nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: www.mylyconet.com/rolandbock/
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 31.10.2014

Unterschrift Roland Bock

