

## GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Bohrmann, Simone
2. Geboren am: 29.11.1989
3. Größe: 152cm
4. Körpergewicht: Offseason: ~ 47kg Onseason: ~ 42kg
5. Training seit: Februar 2013
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 1. int. Deutsche GNBF / 1. M. Platz
7. Warum Natural - Bodybuilding: Um seine eigenen Grenzen kennenzulernen und zu überschreiten
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: Offseason: ca. 4-5x Verzehrung: bis 6x
9. Trainingsprogramm (Split): variiert alle 6-8 Wochen
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: ~2-4
11. Satzzahl pro Übung: ~3-4
12. Wiederholungszahlen pro Übung: ~6-12 je nach Plan
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Push-Pull-Beine
14. Trainingspartner: ja nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: Offseason: 1-2x (ohne Freizeitaktivitäten)  
Onseason: bis 4x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Radstamper, Joggen 20-60min (gelegentlich HIIT)
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 4-5
18. Bevorzugte Lebensmittel: Brotbackli, Hafklecken, mageres Fleisch/Fisch, Apfel, Kartoffeln
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3-5L Wasser / ungesüßten Tee
20. Nahrungsergänzungen: Whey, Alueosamin, Creatin, Omega3, Multivitamin (Diät)
21. Persönliches Motto: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum!  
Deine Wille entscheidet!
22. Danksagung an: Annie Becker, Julien Hoffmann, Sabine Bohrmann
23. Sportliches Vorbild: Amelia Dikeke, Tracie Birthe, Sophia Thiel, Tiesha Jansen
24. Eigene Website: ja nein (bitte ankreuzen)  
Webadresse: www.facebook.de/bohrmannsimonefood
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.

06.05.2015, Leheim  
Datum, Ort

S. Bohrmann  
Unterschrift