

## GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

- |   |  |
|---|--|
| 1. Name, Vorname:   | Alexander Bugaenko                     |
| 2. Geboren am:  | 7.09.1983                              |
| 3. Größe:   | 165 cm                                 |
| 4. Körpergewicht:   | 65 Kg                                  |
| 5. Training seit:   | 2002                                   |
| 7. Warum Natural – Bodybuilding:  | Gesundes Lebensstil                    |
| 8. Trainingshäufigkeit pro Woche:   | 10                                     |
| 9. Trainingsprogramm (Split):   | 4+1                                    |
| 10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe:  | 5                                      |
| 11. Satzzahl pro Übung:   | 4-5                                    |
| 12. Wiederholungszahlen pro Übung:  | HT1 7- 10, HT2 10-15, KA 20-25, IK 1-5 |
| 13. Bevorzugte Trainingsmethoden:   | Ganzkörpertraining-Grundübungen        |
| 14. Trainingspartner:   | Ja                                     |
| 15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche:   | 2-3                                    |
| 16. Art und Dauer des aeroben Trainings:  | Fahrrad, Laufen                        |
| 17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten:   | 4-5                                    |
| 18. Bevorzugte Lebensmittel:  |  |
| 19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art):  | ca. 2 l                                |
| 20. Nahrungsergänzungen:  | Nein                                   |
| 21. Persönliches Motto:   | Das ist Sparta                         |
| 22. Danksagung an:  | 23. Sportliches Vorbild:               |
| 24. Eigene Website:   | nein                                   |
| 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 30.10.2014, Sulingen

Unterschrift: Alexander Bugaenko

