

GNBF e.V. Mitglieder – Fragebogen

1. Name, Vorname: Gerlach, Christian

2. Geboren am: 28.12.1984

3. Größe: 177cm

4. Körpergewicht: Onseason 71-75kg, Offseason 85-90kg

5. Training seit: 2007

6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen:

2013	9. Platz Leichtgewicht GNBF
	6. Platz Athletik II NAC norddeutsche Meisterschaft
2014	13. Platz Leichtgewicht GNBF
	8. Platz Athletik II NAC norddeutsche Meisterschaft



7. Warum Natural - Bodybuilding: Es ist der einzig richtige Weg Bodybuilding als gesunden Lifestyle zu leben.

8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4-5

9. Trainingsprogramm (Split): unterschiedlich

10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 2-5

11. Satzzahl pro Übung: 3-5

12. Wiederholungszahlen pro Übung: unterschiedlich, 1-30

13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Volumentraining, HIT

14. Trainingspartner: nein

15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 1-3

16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Radergometer oder Crossstepper zwischen 20-60 Minuten

17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 1

18. Bevorzugte Lebensmittel: Nüsse, Fisch, Eier, Haferflocken, Reis, Honig, Rohmilchkäse

19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3L Wasser, 1L Tee/Kaffee (ohne Training)

20. Nahrungsergänzungen: Whey, BCAA's, Creatin, Vitamine und Mineralstoffe

21. Persönliches Motto: Train hard or go home!

22. Danksagung an: meine Freundin und Familie

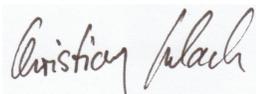
23. Sportliches Vorbild: habe ich nicht

24. Eigene Website: ja

Webadresse: www.still-natural.de

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.

03.11.2014, Hamburg
Datum, Ort



Unterschrift

