

# GNBF e.V. Mitglieder – Fragebogen

## DFAC/ WNBF PRO Daniel Gildner



1. Name, Vorname: Gildner, Daniel

2. Geboren am: 25.10.1987

3. Größe: 176cm

4. Körpergewicht: 92-96kg (offseason) / 85-90kg (onseason)

5. Training seit: 2006

6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen:

Deutscher Meister 2011 Mittelgewicht, 4. Platz WNBF Pro Europe 2011, WM-Teilnahme 6. Platz DFAC

Pro 2012, Schweizer Meister ANBF Schwergewicht 2013, 4. Platz WNBF Pro Multipower Europe 2014 u.v.m.

7. Warum Natural - Bodybuilding:

Die Herausforderung - Hartes Training mit Köpfchen und ohne Doping ist die Kunst des Kraftsports! Loyalität und Ehrlichkeit findet in unserer heutigen Gesellschaft keinen Einklang mehr.

8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4-5x TE (offseason) / 6x TE (onseason)

9. Trainingsprogramm (Split): 3 oder 4 Split mit einem funktionalem Tag durch Reißen und Stoßen.

10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: In der Regel kleinere Muskeln 4 Übungen, größere Muskeln 5-6 Übungen

11. Satzzahl pro Übung: Volumentraining, 6-8 Sätze je nach Muskel und Zielvorgabe

12. Wiederholungszahlen pro Übung: 10-15, 8, 6, 2-3, 6-8, 10, 15-20 etc.

13. Bevorzugte Trainingsmethoden: s.o. mit Ausnahme vieler Dropsätze

14. Trainingspartner: wenn ich viel unterwegs bin nein, ansonsten lokal ja.

15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 1-2x/W (offseason), 3-4x/W (onseason)

16. Art und Dauer des aeroben Trainings: HIIT Sprint (Laufbahn) oder Radergometer

17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: unterschiedlich, 3-5 (onseason)

18. Bevorzugte Lebensmittel: Tierisches Proteine, Nüsse und Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Reis

19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): Ausschließlich Wasser 3-4l ohne Training

20. Nahrungsergänzungen: Glutamine, BCAAs (nur onseason), Maltodextrin, Wheyprotein

21. Persönliches Motto: Höre auf deinen Körper aber tritt dir selbst in den Ar\*\*\*!

22. Danksagung an: Keine

23. Sportliches Vorbild: Miles Stovall

24. Eigene Website: Webadresse:

- Web: [www.danielgildner.com](http://www.danielgildner.com) #.de

- Facebook: [www.danielgildner.com/facebook](http://www.danielgildner.com/facebook)

- Twitter: [www.danielgildner.com/twitter](http://www.danielgildner.com/twitter)

- YouTube-Channel: [www.danielgildner.com/youtube](http://www.danielgildner.com/youtube)

- Instagram: [www.danielgildner.com/instagram](http://www.danielgildner.com/instagram)

- Google+: [www.danielgildner.com/google+](http://www.danielgildner.com/google+)

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.

30. Oktober 2014, Göttingen

Datum, Ort

  
Unterschrift