

## GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Kissling, Edgar
2. Geboren am: 04.04.1991
3. Größe: 192cm
4. Körpergewicht: 89kg Wettkampf /Off-Season 104Kg
5. Training seit: 2006
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 4. Platz Schwergewicht GNBF e.V. DM 2014
7. Warum Natural - Bodybuilding: Auf natürliche Weise die Grenzen des Körpers ausloten – Auf lange Sicht höherer Nutzen, als mit Medikamentenmissbrauch
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 6-14 Mal, je nach Phase
9. Trainingsprogramm (Split): Standard ist 4er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: Unterschiedlich
11. Satzzahl pro Übung: Unterschiedlich
12. Wiederholungszahlen pro Übung: Zwischen 6 und 50 ist alles dabei
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Volumentraining, HIT, FST-7
14. Trainingspartner: nein
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 2-3
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: 30min Joggen
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 6
18. Bevorzugte Lebensmittel: Reis, Nudeln, Hackfleisch, Ei, Pute, Rind, Gemüse, Haferflocken, Vollkornbrot
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 5L Wasser/Kaffee/Soft Drinks Light
20. Nahrungsergänzungen: Whey, Maltodextrose, Fischölkapseln, BCAA, EAA, Leucin, Beta-Alanin, Arginin, Vitamine
21. Persönliches Motto:
22. Danksagung an: Patrick von Glahn
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

Unterschrift

