

GNBF e. V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: Kuper, Ann
2. Geboren am: 14.02.1967
3. Größe: 1,52m
4. Körpergewicht: 42,5kg
5. Training seit: 1985
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: 2011 Deutsche Meisterin im Natural Bodybuilding
2011 Weltmeisterschaft NY Platz 7
2014 Deutsche Meisterin im Natural Bodybuilding
7. Warum Natural – Bodybuilding: um die Gesundheit und die Fraulichkeit zu erhalten
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4x
9. Trainingsprogramm (Split):
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: Drei
11. Satzanzahl pro Übung: Drei
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8 bis 12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: 1 Muskelgruppe am Tag + Bauchtraining
14. Trainingspartner: (x) ja () nein (bitte ankreuzen) Rainer Endrigat mein Lebenspartner
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 3x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Stepaerobic, Fitness, Aerobic
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: unterschiedlich, zwischen 3 und 5
18. Bevorzugte Lebensmittel: Harzer Roller, Gemüse, Fisch
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): zwischen 3 und 4 Liter
20. Nahrungsergänzungen: nein
21. Persönliches Motto: Erfolg hat 3 Buchstaben...TUN
22. Danksagung an: Rainer Endrigat, der immer hinter mir steht
Stephan Biro ein langjährige Freund von uns
23. Sportliches Vorbild:
24. Eigene Website: (x) ja () nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: www.annkuper.de
25. Mitglied bei der GNBF e. V. seit: 2010
26. Sportliche Ziele: weitere Personen auf eine Meisterschaft vorbereiten

27. Sonstige Bemerkungen:

28. 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,
Dortmund 04.10.2018

Unterschrift
Ann kuper

Angefügte Bilder: ja

