

GNBF e.V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: Lisa-Marie Linn
2. Geboren am: 14.07.1994
3. Größe: 168 cm
4. Körpergewicht: Off: 65 Kg On: 59 Kg
5. Training seit: 8 Jahren, 2010
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: Vize Deutsche Meisterin Bikini 17, Vierter Platz Bikini 18
7. Warum Natural - Bodybuilding: Weil ich aus meinem Körper das allerbeste rausholen möchte, und mir meine Gesundheit am Herzen liegt
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 5-8 x
9. Trainingsprogramm (Split): Push / Pull
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 1-3
11. Satzanzahl pro Übung: 2-5 (je nach derzeitiger Trainingsmethode)
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 1-15 (je nach derzeitiger Trainingsmethode)
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: immer Wechselnd, mir wird schnell langweilig
14. Trainingspartner: ja nein mal so mal so
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 4x
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Joggen, Fahrrad fahren, 20-120 Minuten je nach dem
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 1-6 (oft Intervallfasten, dann nur eine, an Tagen an denen nicht gefastet wird, können es bis zu 6 Mahlzeiten werden)
18. Bevorzugte Lebensmittel: Gemüse, Beeren, Nüsse, Thunfisch, Magerquark, Eier, Bacon, Erbsennudeln, Lachs, Maiswaffeln, Avocado
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): Wasser 2,5-4 Liter
20. Nahrungsergänzungen: Omega 3, Zink, Eisen, VD, Seelen, Jod, Magnesium,
21. Persönliches Motto: Liebe was du tust, und tue was du liebst!
22. Danksagung an: Tommy <

23. Sportliches Vorbild: Elizaveta Mukminova

24. Eigene Website: ja nein X

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.

