

# GNBF e. V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: Knopf Michael
2. Geboren am: 23.03.1966
3. Größe: 1,74 m
4. Körpergewicht: 72 kg
5. Training seit: 2015
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: keine
7. Warum Natural - Bodybuilding: Weil für mich die Einnahme von verbotenen Substanzen nicht in Frage kommt.
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4-5 Einheiten
9. Trainingsprogramm (Split): 3 er. Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 5-8 Sätze
11. Satzanzahl pro Übung: 3-4 Sätze
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 6-15 Wdh.
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Hypertrophie Training mit freien Gewichten
14. Trainingspartner: ( X ) ja ( ) nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 3 mal
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Laufen und Schwimmen
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 5 Stück
18. Bevorzugte Lebensmittel: Quark, Gemüse, Obst, Kartoffel
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3-4 Liter Wasser
20. Nahrungsergänzungen: Proteinshake
21. Persönliches Motto: ohne Fleiß kein Preis
22. Danksagung an: keine
23. Sportliches Vorbild: keine
24. Eigene Website: ( X ) ja ( ) nein (bitte ankreuzen)  
Webadresse: [www.personaltrainer-biberach.de](http://www.personaltrainer-biberach.de)
25. Mitglied bei der GNBF e. V. seit: 2017
26. Sportliche Ziele: mal sehen vielleicht Deutsche Meisterschaft 2019
27. Sonstige Bemerkungen: Diplom als Natural Bodybuilding Trainer der dflv.e.V.
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.

M. K. A.

23.09.2018 Alberweiler

---

Datum, Ort

Unterschrift

