

GNBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Müller, Tobias
2. Geboren am: 28.05.1984
3. Größe: 173 cm
4. Körpergewicht: 85kg
5. Training seit: Juni 2009
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: keine
7. Warum Natural - Bodybuilding: Es gibt nur diesen einen richtigen Weg!
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 7 Tage
9. Trainingsprogramm (Split): Push and Pull, beine Arme und Schultern zusätzlich isoliert
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 4
11. Satzzahl pro Übung: 4 - 5
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8 - 12
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: siehe oben
14. Trainingspartner: ja nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: selten bis gar nicht
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: ---
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 5
18. Bevorzugte Lebensmittel: Fleisch, Reis, Kartoffeln....old school ;-)
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 6 – 7 Liter
20. Nahrungsergänzungen: Creapure, Whey, Beta Alanin, Arginin, Bcaas, Koffein, L- Tyrosin, Omega 3/6/9 Vitamin C und D, Zink, Magnesium
21. Persönliches Motto: The Iron never lies to you. You can walk outside and listen to all kinds of talk, get told that you're a god or a total bastard. The Iron will always kick you the real deal. The Iron is the great reference point, the all-knowing perspective giver. Always there like a beacon in the pitch black. I have found the Iron to be my greatest friend. It never freaks out on me, never runs. Friends may come and go. But two hundred pounds is always two hundred pounds
22. Danksagung an: Meine Freundin, der beste Motivator und Trainingspartner der Welt!
23. Sportliches Vorbild: Kai Greene, Eugen Sandow
24. Eigene Website: ja nein (bitte ankreuzen)
Webadresse: www.

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.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S. Müller', written in a cursive style.

Datum, Ort
Münster, 08.03.2016

Unterschrift



