

## GNBF e. V. Mitglieder - Porträt

1. Name, Vorname: Rabe Remo
2. Geboren am: 18.02.1991
3. Größe: 1,84cm
4. Körpergewicht: 88Kg
5. Training seit: 2009
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: GNBF 11 Platz
7. Warum Natural - Bodybuilding: um anderen zu zeigen was möglich ist ohne Steroide
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 4-5-mal
9. Trainingsprogramm (Split): 4er Split
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 4-5 Übungen Große Muskelpartien 3-4 bei kleinen Muskelgruppen
11. Satzanzahl pro Übung: 4 oder 3 mit Dropsatz im Anschluss
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8-20 (Variabel pro Woche )
13. Bevorzugte Trainingsmethoden:
14. Trainingspartner: ( ) ja (  ) nein (bitte ankreuzen)
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 2-mal
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Spinning / Joggen
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 5-6
18. Bevorzugte Lebensmittel: Pute / Fisch / Avocado / Kartoffeln/ Spiegelei
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3-4 Liter
20. Nahrungsergänzungen: Creatin , Whey Scitec , Omega 3, Citrullin Malat ,Eaa`s
21. Persönliches Motto: LiveLoveLift
22. Danksagung an:
23. Sportliches Vorbild: Kai Greene
24. Eigene Website: (  ) ja ( ) nein (bitte ankreuzen)  
Webadresse: [www.remorabe-personaltraining.de](http://www.remorabe-personaltraining.de)
25. Mitglied bei der GNBF e. V. seit: 2014
26. Sportliche Ziele: Lebenslang Fitness auszuüben

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.

5.03.2019

Remo Rabe

---

Datum, Ort

Unterschrift

Angefügte Bilder:

