

## GNOBF e.V. Mitglieder - Fragebogen

1. Name, Vorname: Schaub, Stefan
2. Geboren am: 10.03.1983
3. Größe: 1,75 Meter
4. Körpergewicht: ca. 70 Kg
5. Training seit: ca. 2002
6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: Ist in Planung
7. Warum Natural - Bodybuilding: Gesund, sportlich fair
8. Trainingshäufigkeit pro Woche: 5-mal
9. Trainingsprogramm (Split): Woche 1 + 2: Montag Brust/Bizeps , Mittwoch: Rücken/Bauch , Donnerstag: Beine , Freitag: Arme/Bauch , Sonntag: Schultern/Bauch Woche 3: Grundübungen (+Montag Bizeps)
10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: 3 - 5
11. Satzzahl pro Übung: 3
12. Wiederholungszahlen pro Übung: 8 – 12 , 6 bei Grundübungen
13. Bevorzugte Trainingsmethoden: Klassisch
14. Trainingspartner: nein
15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: 5-mal
16. Art und Dauer des aeroben Trainings: Langlauf (1,5 – 2,5 Stunden), Schwimmen, Hockey, Freeletics, Fahrrad fahren
17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: 6
18. Bevorzugte Lebensmittel: Magermilchprodukte, Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Eier
19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): 3 – 4 Liter Wasser
20. Nahrungsergänzungen: Protein, Bcaas, Glutamin, Fatburner, Magnesium/Kalium
21. Persönliches Motto: Train harder, Feel better!!!
22. Danksagung an: Alle die mich unterstützen
23. Sportliches Vorbild: Berend Breitenstein, Dr. Andreas Müller, Kevin Levrone, David Hoffmann, Thomas Scheu
24. Eigene Website: nein
25. Mit der Veröffentlichung meiner Daten auf der Website der GNOBF e.V. und / oder im Buchprojekt „Natural Bodybuilder Portraits“ bin ich einverstanden. Ich erkläre mich bereit, meine Daten der GNOBF e.V. zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung zu stellen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

Schenklengsfeld, 02.11.2014

Unterschrift

