

Name:	Mair Samuel
Beruf	Elektrokonstrukteur
Hobby, Sport	KDK, Bodybuilding, Bergsteigen
Größe	186 cm
Gewicht	98 kg

Bestleistungen	
Kniebeugen	160
Bankdrücken	120
Kreuzheben	240

Sportlicher Lebenslauf
<ul style="list-style-type: none"> - Berglauf Team 2012 - 2014 - KSV Champions Innsbruck (Februar 2020 bis dato)

Beschreibe dein schönstes sportliche Erlebnis:
Mein Kreuzhebe Rekord im Fitinn Innsbruck mit 240 kg in konventioneller Ausführung.

Was macht den Länderpokal aus? Welche besonderen Erlebnisse verbindest du mit dem Länderpokal?
Team, Zusammenarbeit, Disziplin, ...

Was erwartest du vom Länderpokal 2020?

Komplett, guter Umgang, faire Bewertungen,
& Spaß!

Wordrap (Was fällt dir spontan zu folgenden Begriffen ein)

Equipped Powerlifting: KDK mit Anzug, Knie-Bandagen & Drücker Shirt
 Raw Powerlifting: KDK ~~mit~~ ohne Hilfsmittel außer: Gürtel, Gelenksbandagen & Knie Sleeves
 Hook Grip: Daumen wird zwischen Stange & Fingern eingeklemmt (Double Over Hand-Haltung)
 Sumo Deadlift: Stange wird innerhalb von den Beinen gehalten
 Grinder des Tages: härtester Lift → absolutes Maximum für diejenige Person
 Länderpokal Afterparty: Feiern / Essen nach dem Wettkampf
 IPF GL Points: Punkte anhand Körpergewicht & Gewicht von den positiven Lifts

Vielen Dank für das Interview. Wir sehen uns am 8.8 in Kennelbach